மங்கையர் மலர்



சுத்தமான ஊர் சிங்கப்பூர் மட்டும்தானா?

MANGAYAR MALAR மார்ச் 2002 விலை ரூ. 15

மலர் : 22
இதழ் : 2

மார்ச்
2002

மங்கையர் மலர்



இன்டர்நெட் முகவரி : http://www.mangayarmalarmonthly.com

கதைகள்

வாசகிகள் சொல்கிறார்கள்

மஞ்சுளா ரமேஷின்...

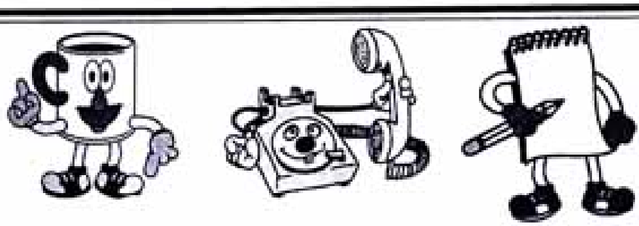
தொடர்கள்

சந்திப்பு

அறிவிப்பு

ஏப்ரல்

சிறப்பிதழ் - 12



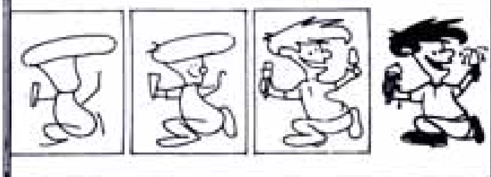


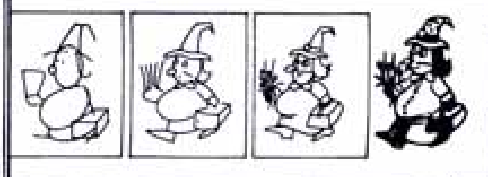
உங்கள்  இருந்தே

இலவசமாய் டிராயிங் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்

192 பக்கங்கள்
2000 சித்திரங்கள்
பல்வேறு நிலைகளுடன்

இலவசம்





இலவசம் 5 டிராயிங் கோர்ஸ்கள்

1. ஈஸி டிராயிங் கோர்ஸ்
2. ஈஸி கார்டூன் கோர்ஸ்
3. ஈஸி அனாடமி கோர்ஸ்
4. ஜாமெட்ரிகல் ஆர்ட் கோர்ஸ்
5. கமர்ஷியல் ஆர்ட் கோர்ஸ்

இந்தக் கோர்ஸை இலவசமாக பெறுவது எப்படி?

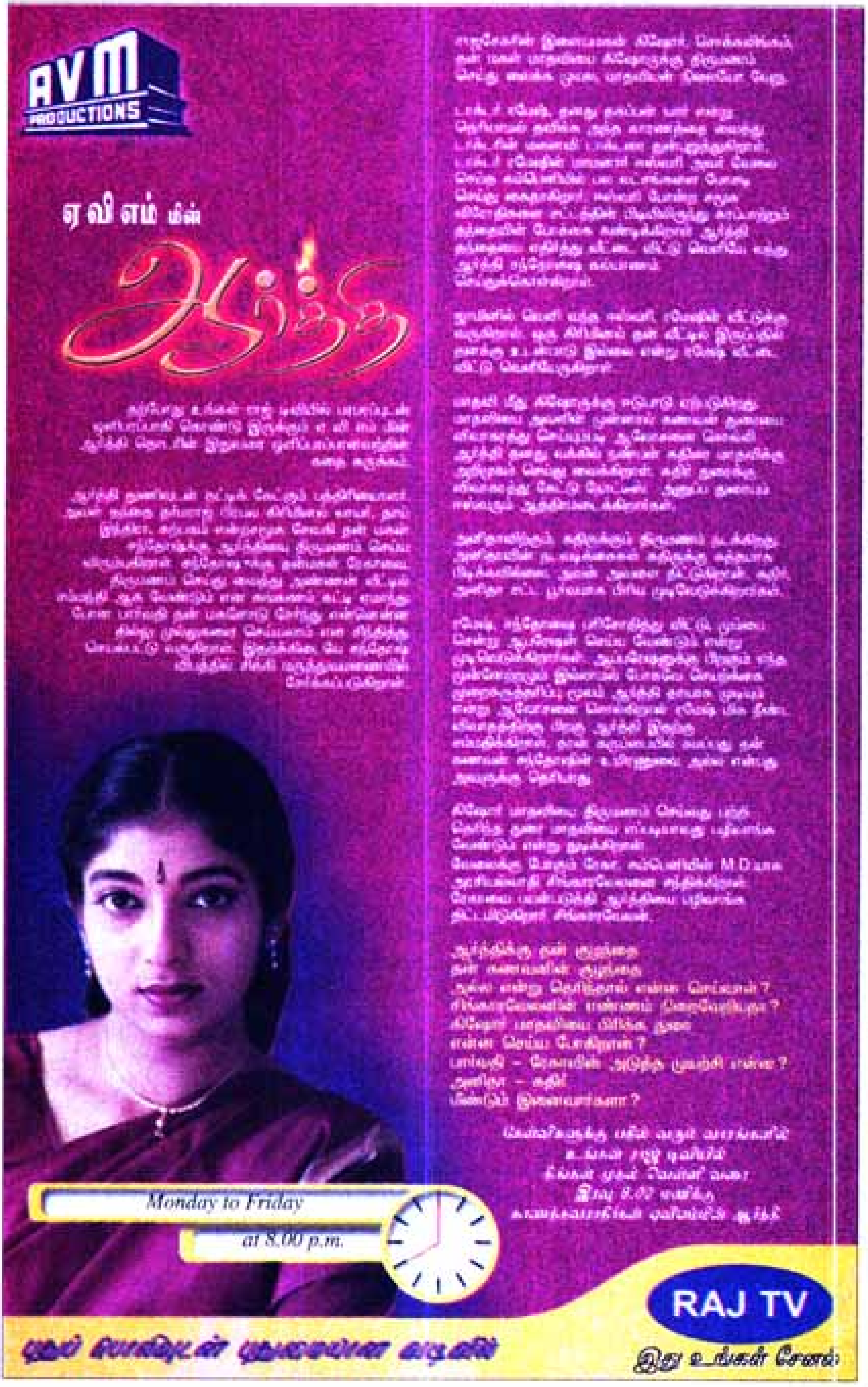
1. இது 25,000 பேர்களுக்கு மட்டுமே இலவசம். அதனால் நீங்கள் கூப்பனை நிரப்பி அனுப்புவது மிக அவசியம்.
2. உங்கள் பெயர், முகவரியைத் தெளிவாக எழுத வேண்டும். இந்த விளம்பரத்திலுள்ள கூப்பனையே அனுப்ப வேண்டும். ஜராக்ஸ் ஏற்கப்பட மாட்டாது.
3. இந்த கோர்ஸ் எளிய ஆங்கிலத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.
4. இதை பின்னர் வரப் போகும் கோர்ஸ்களோடு கூட உங்களுக்கு அனுப்புவோம். இது கண்டிப்பாக உங்களுக்கு உதவும் என்றே நாம் நம்புகிறோம்.
5. கூப்பனிலுள்ள நிபந்தனைகளை ஏற்க வேண்டும்.
6. இத்திட்டத்தில் உரிமையாளரின் தீர்ப்பே முடிவானது.

இந்தக் கூப்பனை நிரப்பி உடனே அனுப்புங்கள் 2134

5 இலவச டிராயிங் கோர்ஸ்களோடு 192 பக்கங்கள் (2000 சித்திரங்கள்) தபால், பேக்கிங், விளம்பரச் செலவுகளுக்கு மட்டும் ஆகும் ரூ.100/-க்கு எனக்கு வி.பி.பி.யில் அனுப்புங்கள். தபால்காரரிடம் பணம் செலுத்தி வாங்கிக் கொள்கிறேன்.

KVR INSTITUTE
No.77, Habibullah Road,
(Nr. Kodambakkam Railway Station)
T.NAGAR, CHENNAI - 600017.

Name ....
Address ....
....
.... Pincode: [ ][ ][ ][ ][ ][ ]

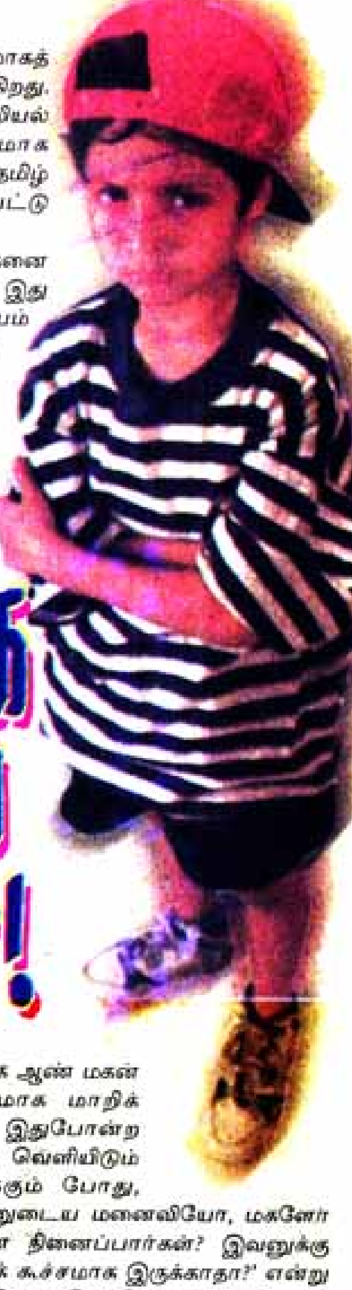

AVM PRODUCTIONS
ஏ வி எம் மின்
Monday to Friday
at 8.00 p.m.
RAJ TV
இது உங்கள் சேனல்

சில வார்த்தைகள்...

இராவணனாக ஆக்காமல் இருங்கள்!

மஞ்சுளா ரமேஷ்





ஏதோ ஒரு நிகழ்ச்சி முடிந்து இரவு பதினோரு மணிவாக்கில் இ.நகர் வழியாக வந்து கொண்டிருந்தேன். 'சட்' டென என் கவனத்தை ஈர்த்த அந்தக் காட்சியைப் பார்த்து நான் உணர்வதற்குள் அந்த இடத்தைக் கடந்து விட்டோம். ரொம்ப நேரம் மனசில் ரீ-ப்ளே போட்டுப் பார்க்கப் பார்க்க அதிலே இருந்த கொடூரம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் புரிந்தது.

ஒரு சிறுமி பத்து, பனிரெண்டு வயது இருக்கும். நடந்து வரும் அந்தப் பெண்ணின் கழுத்தைப் பிடித்துத் தள்ளித் தள்ளியே அழைத்து (விரட்டி?)ச் செல்லும் சைக்கிளில் இருந்த ஓர் ஆடவன். ஒரு கணத்திற்கும் குறைவான காட்சிதான். அந்த ஆடவனைக் கூடச் சரியாகக் கவனிக்கவில்லை. அந்தக் குழந்தையின் முகத்தில் இருந்த பயம், பீதி, கலக்கம்...

கொஞ்சம் யோசிக்கும் போது அந்தக் குழந்தை அந்த நேரத்தில் ஏன் தெருவில் சென்று கொண்டிருந்தாள்? அந்தச் சிறுமிக்கும், அந்த ஆளுக்கும் சம்பந்தம் இல்லாமல் இருந்தது போல இருந்தது. எல்லாமே அப்புறம்தான் யோசிக்கத் தோன்றியது.

இந்தப் பெரிய நகரில் எத்தனையோ மறைமுக விஷயங்கள் நடைபெறுகின்றன. ஆனால் மனதை நெருடும் இந்த விஷயங்களுக்கு நாம் என்ன செய்யப் போகிறோம். சமீப காலத்தில் அகில இந்திய அளவில் வந்த புள்ளி விவரக் கணக்கும் இன்னும் கொஞ்சம் ஆழமாகத் தான் மனதைத் தாக்குகிறது. இந்தியாவிலேயே பாலியல் வன்முறைகள் அதிகமாக நடைபெறும் இடமாக தமிழ்நாடுதான் சொல்லப்பட்டு இருக்கிறது.

சமீப காலமாக எத்தனை எத்தனை விஷயங்கள் இது போல. ரீட்டா விஷயம் ஒன்று போதுமே! சிறைத் துறைக் காவலர்களால் சீரழிக்கப்பட்டு இன்றும் மன நிலை சரியாகாமல் மருத்துவமனையிலே வாடிக் கொண்டு இருக்கும் மலர்.

மனிதனின், குறிப்பாக ஆண் மகன் ஏன் இத்தனை வக்ரமாக மாறிக் கொண்டு வருகிறான். இதுபோன்ற செய்திகளை விரிவாக வெளியிடும் போது, அதைப் படிக்கும் போது, 'இதைப் படிக்கும் இவனுடைய மனைவியோ, மகளோ இவனைப் பற்றி என்ன நினைப்பார்கள்? இவனுக்கு வெட்கமாக, தலைநிமிரக் கூச்சமாக இருக்காதா?' என்று மனம் பிரலாபிக்கிறது. இந்தச் செய்திகள் எல்லாம் அதிகரிக்க, அதிகரிக்க இப்படி ஒரு தப்பைச் செய்தான் என்பது நூறு சதவீதம் நிரூபிக்கப்பட்ட உண்மையாகும் பட்சத்தில் 'இவனுக்கு எய்ட்ஸ் கிருமிகளைச் செலுத்தினால் என்ன' என்று கூட கோபம் வருகிறது.

நாடெல்லாம், உலகமெல்லாம் வன்முறையும், வக்கிரமும் பெருகி காட்டாறாக ஓடுகிறது என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். ஒரு நல்ல செய்தியோ, நல்ல விஷயமோ படிப்

பதே அபூர்வம் என்றாகி விட்டது. எங்கே பார்த்தாலும் குடும்ப நெறி தவறிய உறவுகள், சமூகநெறி தவறிய களியாட்டங்கள், தர்மநெறி மீறிய அட்டகாசங்கள்... 'ஆண்டவா' எனக் கோவிலுக்கு ஓடினால்... அதையேன் கேட்கிறீர்கள், அங்கே மனிதர்கள் செய்யும் அட்டகாசத்தை!

ரொம்ப ரொம்ப சுற்றுச்சூழல் கெட்டுப் போன நிலையில்தான் நம்முடைய குடும்பத்தையும், குழந்தைகளையும் அழைத்துச் செல்ல வேண்டிய நிலையில் இருக்கிறோம். எதைப் பார்க்காதே என்று நம்மால் சொல்ல முடியும்? நவீன சாதனங்களை அவர்கள் இயக்கித்தான் ஆக வேண்டும், தெரிந்து கொள்ளத்தான் வேண்டும். மூடி வைத்தால் முடிந்து விடுமா?

அதற்கு ஒரே வழி குடும்ப உறவுகளில் பாசத்தையும், அன்யோன்யத்தையும் வளர்த்துக் கொள்வதுதான். காட்டாற்று வெள்ளத்தைக் கடக்கும் போது ஒருவர் கையை ஒருவர் பிடித்துக் கொண்டு மெதுவாகக் கரை சேர்வதில்லையா? அது போலத்தான் இன்றைய குடும்பங்களில் நட்பையும், அன்பையும் ரொம்ப நெருக்கமாக வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டிய நிலையில் இருக்கிறோம்.

நாம் பெண்களுக்குக் கலாசாரம், பண்பாடு என்று சொல்லிச் சொல்லி ஆண் குழந்தைகளைக் கவனிக்காமல் போய் விடுகிறோமோ என்று பயமாக இருக்கிறது. ஏனென்றால், அவர்கள் சறுக்கி விழுவதற்கான வாய்ப்புக்கள் நிறைய உள்ளன. பெண் குழந்தைகளைக் கொண்டாடி விட்டு, 'அவன் ஆம்பிள்ளை, எப்படியோ பிழைத்துக் கொள்வான்' என விட்டு விடுவது மிகுந்த ஆபத்திற்குரியது.

ஆண் குழந்தைகளை வழி தவறி அழைத்துச் செல்ல அத்தனை சாதனங்களும் காத்துக் கொண்டு இருக்கின்றன. மனதால், உடலால் கெட்டு பலவீனமடைந்து விட்ட பிறகு அவனால் வாழ்க்கையை எப்படி வெற்றி கொள்ள முடியும்? இருபதுகளில் ஒரு பெண்ணையும் அவனுக்குக் கட்டி வைத்து குடும்பத்திற்குள் உழலச் செய்ய முயலும் போது ஏகப்பட்ட சிக்கல்கள் உருவாகின்றன. குடும்பத்தில் காட்டும் முகம் ஒன்றாகவும், அந்தரங்கத்தில் அவனுடைய முகம் வேறாகவும் ஆகி விடுகிறது. டாக்டர் பிரகாஷ் எல்லாம் அதற்கு உதாரணங்கள்தானே!

சிறு வயதில் வெகு சீக்கிரத்தில் உணர்ச்சி வசப்படுவது, எதையேனும் போட்டு உடைப்பது என்றெல்லாம் இருந்தால் அதைப் பார்த்து ரசித்துச் சிரித்துக் கொண்டிராமல் அவர்களை 'உடைக்கும் தன்மை' உடையவர்களாக இருப்பதிலிருந்து 'ஆக்கும் தன்மை' உடையவர்களாக மாற்ற முயற்சி செய்யலாம்.

பொதுவாகவே இன்றைய நம் இளைஞர்

களுக்குப் பெரிய குறிக்கோளும், மனதை மலரச் செய்யும் இலட்சியத் தலைவரும் இல்லாமல் போனது மிகுந்த துரதிருஷ்டவசமானது. டாலர்களும், அயல்நாட்டு வேலையும்தான் குறிக்கோளாகச் சொல்லிக் கொடுக்கப்படுகிறது. 'சிவாஜி பட செண்டிமெண்ட்' சிரிப்பிற்குரியதாகிறது. 'அண்ணன்-தங்கை' படம் ரிமோட் கண்ட்ரோலில் தள்ளப்படுகிறது. 'பாப்' ம்யூசிக்கும், 'ஆல்பம்' வீடியோவும் பார்ப்பதை பெருமையாகச் சொல்லிக் கொள்ளுகிறோம். மிகக் குரூரமான காட்சிகளை, பார்வையாளராக வெறுமனே பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் பழக்கமும் படிந்து விடுகிறது.

சரி போனது போகட்டும், ரொம்பப் பாசிப் பிடித்து விட்டது, வழுக்குகிறது என சுத்தப் படுத்தாமல் விட்டா விடுகிறோம்! ஒவ்வொரு சின்னச் சின்ன விஷயத்திலும் கூட இது எதிர் காலத்தில் அவர்களைப் பாதிக்கும் என உணர்ந்து உணர்ந்து ஆண் குழந்தைகளை வளர்க்க முயற்சிப்பதுதான் இதற்குத் தீர்வாக இருக்கும்.

உடனடியான சுகங்கள் வாழ்க்கைக்கு எப்போதுமே நல்லதில்லை. சர்க்கரையை அள்ளி வாயில் போட்டுக் கொண்டால் நன்றாகத்தான் இருக்கிறது. பசிக்கிறது எனத் தெரிந்தவுடன் சாப்பிட்டு விடுவதும் சுகம்தான். விரதம், இன்று சாப்பிடக் கூடாது என வைராக்கியம் கொள்வதும், இப்படித்தான் இந்த நேரத்தில் தான் சாப்பிட வேண்டும் என்று நிர்ணயித்துக் கொள்வதும் அப்போதைக்குக் கஷ்டமாக இருக்கலாம். ஆனால் அதுதான் நீடித்த இன்பத்தைக் கொடுக்கும்.

அதனால்தான் நம் பெரியவர்கள் குடும்பங்களிலே எவ்வளவோ கட்டுப்பாடுகளை ஆணுக்கும், பெண்ணுக்கும் வைத்திருந்தார்கள். அதுவும் இளம் வயது காலத்தில் ஆண் குழந்தைகளுக்கு எத்தனை வேலைகளை வைத்து சுமக்கச் செய்தார்கள். அவையெல்லாம்தான் பிற்காலத்தில் அவனைப் பண்படுத்தின.

"என் குழந்தை காலேஜ்லேர்ந்து வந்ததிலேர்ந்து எழுதிக்கிட்டே இருக்குது. கொஞ்சம் கூட ப்ரீயா விட மாட்டீங்களா? அந்த காலேஜ் பசங்கள்ளாம் 'ஜாலியாக' இருக்காங்க..." என்று பெற்றோரே வந்து ஒரு கல்லூரி முதல்வரிடம் கண்டனம் தெரிவித்தார்களாம்.

இப்படி நாமே நம் குழந்தைகளுக்கு அறியாமல் தீமையைச் செய்கிறோம், என்ன செய்ய!

முதலில் நாம் தெளிவாக இருக்க வேண்டும். நம் குழந்தைகளுக்கு எதிர்காலத்திற்கு நல்லது எது என யோசிக்க வேண்டும். கட்டுப்பாடும், அன்பும், கண்ணியமுமாக வளரும் ஆண் குழந்தைகள் எதிர்காலத்தில் அரக்கர்களாக மாற மாட்டார்கள்.

நம் குழந்தைகளை இராமனாக வளர்க்க முயற்சி செய்வோம். குறைந்தபட்சம் இராவணனாகவாவது ஆகாமல் இருக்க பாடுபடலாம்.



திரு. வேதாத்ரி மகரிஷி அவர்களால் வெளியிடப்பட்டுள்ள இந்தப் பொன் மொழிகளை என் வீட்டின் பீரோவின் மேல் ஒட்டி வைத்தேன். பீரோவை திறக்கும்போதெல்லாம் ஒருமுறை படித்து என்னை நானே நன்கு திருத்திக் கொள்கிறேன்.

+ நானே பெரியவன் நானே சிறந்தவன் என்ற அகந்தையை விடுங்கள். அர்த்தமில்லாமலும், பின்விளைவு அறியாமலும் பேசிக் கொண்டேயிருப்பதை விடுங்கள்.

+ எந்த விஷயத்தையும், பிரச்னையையும் நாசூக்காகக் கையாளுங்கள். விட்டுக் கொடுங்கள்.

+ சில நேரங்களில் சில சங்கடங்களைச் சகித்துத்தான் ஆக வேண்டும் என்று உணருங்கள்.

+ நீங்கள் சொன்னதே சரி, செய்ததே சரி என்று வாதாடாதீர்கள். குறுகிய மனப்பான்மையை விட்டொழியுங்கள்.

+ உண்மை எது பொய் எது என்று விசாரிக்காமல் இங்கே கேட்டதை அங்கே சொல்வதையும் அங்கே கேட்டதை இங்கே சொல்வதையும் விடுங்கள்.

+ மற்றவர்களை விட உங்களையே எப்பொழுதும் உயர்த்தி நினைத்து கர்வப்படாதீர்கள்.

+ அளவுக்கதிகமாய் தேவைக்கதிகமாய் ஆசைப்படாதீர்கள்.

+ எல்லோரிடத்திலும், எல்லா விஷயங்களையும் அவர்களுக்கு சம்பந்தம் உண்டோ இல்லையோ சொல்லிக் கொண்டிருக்காதீர்கள்.

+ கேள்விப்படுகின்ற எல்லா விஷயங்களையும் நம்பி விடாதீர்கள். அற்ப விஷயங்களை பெரிதுபடுத்தாதீர்கள்.

+ உங்கள் கருத்துக்களில் உடும்புப்பிடியாய் இல்லாமல் கொஞ்சம் தளர்த்திக் கொள்ளுங்கள்.

+ மற்றவர் கருத்துக்களை, செயல்களை நடக்கின்ற நிகழ்ச்சிகளைத் தவறாகப் புரிந்து கொள்ளாதீர்கள்.

+ மற்றவர்களுக்குரிய மரியாதை காட்டவும், இனிய இதமான சொற்களைப் பயன்படுத்தவும் தவறாதீர்கள்.

+ புன்முறுவல் காட்டவும், சிற்சில அன்புச் சொற்களைச் சொல்லவும் கூட நேரமில்லாதது போல் நடந்து கொள்ளாதீர்கள்.

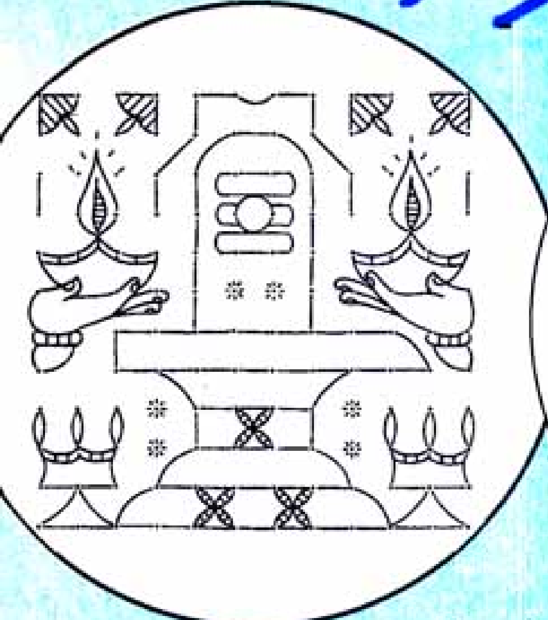
+ பேச்சிலும், நடத்தையிலும் பண்பில்லாத வார்த்தைகளையும், தேவையில்லாத மிடுக்கையும் காட்டுவதைத் தவிர்த்து அடக்கத்தையும், பண்பையும் காட்டுங்கள்.

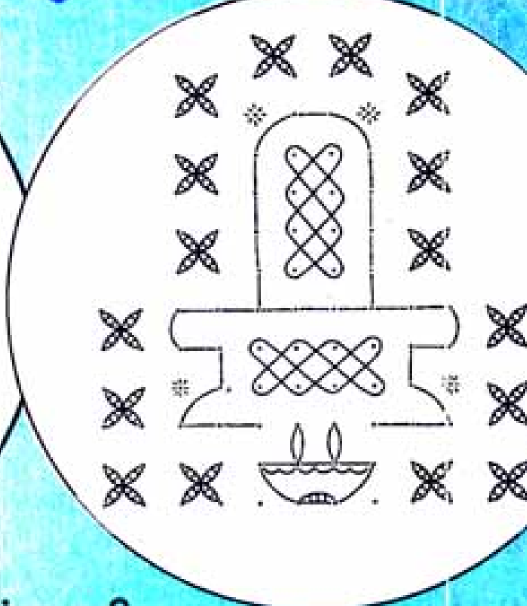
+ அவ்வப்போது நேரில் சந்தித்து மனம் திறந்து பேசுங்கள்.

+ பிரச்னைகள் ஏற்படும் போது அடுத்தவர் முதலில் இறங்கி வர வேண்டும் என்று காத்திருக்காமல் நீங்களே பேச்சைத் துவங்க முன் வாருங்கள்.

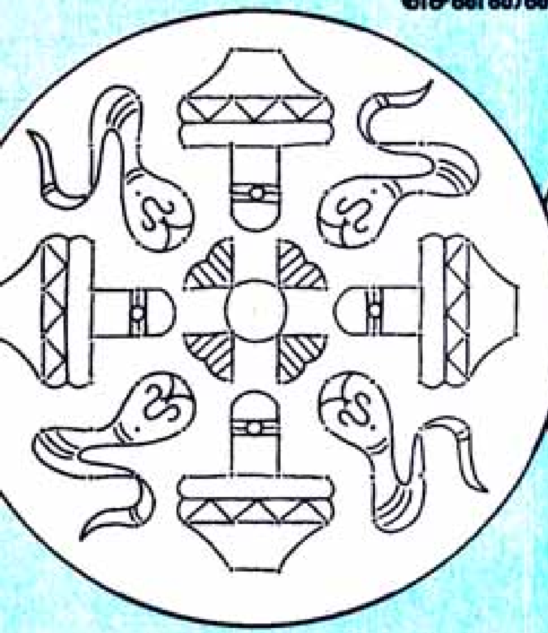
- வி. விஜயராணி

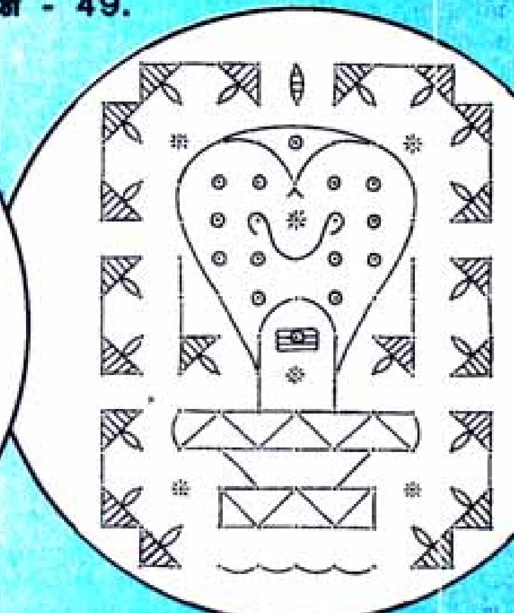
சிவராத்திரி





ஆர். பத்மாவதி,
சென்னை - 49.





கோலங்கள்!

மங்கையர் மலர்



ஏப்ரல் 2002

ஹா, நம் மலரிலா, சினிமா சிறப்பிதழா?! 'ஏப்ரல்'னு வேற போட்டிருக்கு. ஒரு வேளை ஏப்ரல் ஃபூல்...? எனக் குழம்பவே வேண்டாம். உண்மையாகவே சினிமா சிறப்பிதழ்தான்!!

ஆனால்... வழக்கம் போல நமது பார்வையும் வேறுபட்டு இருக்கும். நடிக, நடிகையரின் பேட்டி என்றில்லாமல், மிகவும் சக்திவாய்ந்த

சினிமா சிறப்பிதழ்!



அந்த மீடியாவைப் பற்றிய நமது கவலைகள், ஆதங்கங்கள்...

ஆம், நீங்களும் உண்டு, கண்டிப்பாக. உங்களுடைய பங்களிப்பும் கட்டாயம் உண்டு. ஒரு மிகச் சிறந்த சக்திவாய்ந்த சாதனம் உங்களுக்குள் ஏற்படுத்தும் கவலைகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம். நாம் எப்போதும் சொல்லும் ஆபாசம், இரட்டை அர்த்த வசனம், குலுக்கல்கள்... அதையும் தாண்டி இன்னும் ஆழமாக யோசித்துப் பேசலாம், பகிர்ந்து கொள்ளலாம். ஆனால் ஒன்று, உடனே... உடனே எழுதி அனுப்பி விட வேண்டும்.



நினைவு வைத்துக் கொள்ளுங்கள்,
ஏப்ரல் இதழ்
வண்ணமயமான
திரைப்படச்
சிறப்பிதழ்!



மார்ச் வந்தால் நிம்மதி போகும்!

புது வருடம் பிறந்தால் எல்லோருக்கும் சந்தோஷத்தையும் கொண்டாட்டத்தையும் தரும்.

எல்லோருக்குமா? இல்லை. பொதுத் தேர்வு எழுதப் போகும் மாணவர்களுக்கு வயிற்றில் பட்டாம் பூச்சி பறக்கும். பல மாணவர்கள் என்னிடம் சொல்லியிருக்கிறார்கள், "மேடம், மார்ச் வந்தால் நிம்மதி போகும்" என்று. பெற்றோர்களுக்கோ வயிற்றில் புளியையே கரைக்கும்.

மாணவர்கள் காலையில் டியூஷன் வகுப்புக்கு ஓட வேண்டும். திரும்பி வந்து சாப்பாட்டை 'அள்ளிப்'போட்டுக் கொண்டு பள்ளிக்கு ஓட வேண்டும். நாளெல்லாம் 'பாடம் திருப்புதல் (ரிவிஷன்), பரீட்சை' என்று மூச்சைப் பிடிக்கும். வீட்டுக்கு வந்து காப்பியோ பாலோ 'கொட்டி'க் கொண்டு மாலை வகுப்புக்கு ஓட வேண்டும். இரவு ஐந்து நிமிஷத்தில் சாப்பிட்டு விட்டு பரீட்சைக்குப் படித்தல், ட்யூஷன் வகுப்பு 'ஹோம்-ஒர்க்' திருப்பு தல்... நமக்கே தலையைச் சுற்றுகிறதே. பாவம் குழந்தைகள்.



குழந்தைகள் இப்படி அல்லல்படுவதைப் பார்த்துக் கொண்டு பெற்றோர்கள் என்ன செய்ய முடியும்? 'அழுதாலும் பிள்ளை அவன்தான் பெற வேண்டும்' என்று சொல்வார்கள். முடியும். நிறைய முடியும்.

1. மேற்பார்வை

'பெற்றோர்கள் கண்ணில் பட வேண்டும். குரல்

கேட்கப்படக் கூடாது' என்கிறார் ஜார்ஜ் டார்ன்புல்.

குழந்தைகள் பரீட்சைக்குப் படிக்கும் நாட்களில் அவர்களின் சின்னச் சின்ன தேவைகளை, வசதிகளை பெற்றோர்கள்தான் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். முதலில் தங்கள் வெளியுலக நடவடிக்கைகளைக் கொஞ்சம் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஒரேயடியாக அஞ்ஞாதவாசம் இல்லை. முக்கியமாக, தந்தை ஏதாவது வேலையென்றோ, வேறு காரணத்துக்காகவோ வெளியில் சுற்றி விட்டு சாப்பாடு நேரத்துக்கு வந்து, 'என்னடா? ஒழுங்காகப் படிக்கிறாயா?' என்று கேள்வியை உதிர்த்து விட்டு பதிலுக்குக் கூடக் காத்திருக்காமல் டீ.வி. பார்க்கப் போய் விடுவார். அவர்கள் கடமை முடிந்தது.

'அதான் வீட்டில் அம்மா இருக்கிறாளே?' என்பது அவர்கள் எண்ணம். இந்தக் காலத்தில் அம்மாவும்தான் வேலைக்குப் போகிறாளே, எனக்குத் தெரிந்த வீட்டில் அம்மா, அப்பா இருவருமே ஐ.ஏ.எஸ். அதிகாரிகள். ஆனால் குழந்தையின் தேர்வின் போது அம்மாதான் லீவு போட்டு விட்டு வீட்டில் இருப்பார்!

தந்தை மாலை வீடு திரும்பியதுமோ, சாப்பாட்டுக்குப் பிறகோ, 'படிப்பெல்லாம் எப்படிப் போகிறது? ஏதாவது பாடம் கஷ்டமாக இருக்கா? உதவி தேவையா?' என்று அக்கறையோடு விசாரிப்பது அவர்களுக்கு ஒரு டானிக். தேர்வு இருக்கும் நாட்களில் வேலை விஷயமாகக் கூட வெளியூர் போவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

சில பெற்றோர்கள் இதற்கு எதிர்ப்பதம். படிக்கும் குழந்தைகளின் பக்கத்திலேயே உட்கார்ந்து கொண்டு ஒவ்வொரு பாடத்திலும் குறுக்கே புகுந்து, ''இப்படிப் படிக்கணும் அப்படி எழுதணும். இந்தக் கேள்விக்கு ஏன் பதில் தெரியலை'' என்று கமெண்ட் அடித்துக் கொண்டேயிருப்பார்கள். இது தொந்திரவாகப் போய், குழந்தைகளுக்குக் கவனம் சிதறி விடும். 'என்னால் படிக்க முடியாது போ' என்று எரிமலையாக வெடித்து விட்டு எழுந்து போவதும் உண்டு.

2. நேரத்தை வரையறுத்தல்

பறந்து விடுவதற்கு முன் நேரத்தைப் பிடித்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள் என்பது சொல் வழக்கு.

இந்தப் பழக்கத்தைப் பெற்றோர்கள் சிறு வயதிலேயே கற்றுத் தந்தால், வாழ்க்கையில் அவர்களை வெகு உயரம் கொண்டு செல்லும். தினசரி செயலில் கூட ஒரு கால வரையறை வேண்டும். தூங்க, குளிக்க, படிக்க, விளையாட என்று நேரத்தை மதிக்கக் கற்றுத் தர வேண்டும்.

பரீட்சைக்குப் படிக்கும் நாட்களில் நேரத்தை அளவோடு செலவிட பழக்க வேண்டும்.

3. கவனம்

இன்றைய குழந்தைகளிடம் சிரமமானதே படிக்கும் மூட் குடுபிடிக்கக் கஷ்டப்படுவது தான். 'முதலில் ஒரு மணி நேரம் என்று ஆரம்பியுங்கள்' என்கிறார் டார்ன்புல். அப்புறம் அதிகரித்துக் கொண்டே போகலாம். ஆனால் அந்த ஒரு மணி நேரம் கவனம் முழுவதும் படிப்பிலேயே இருக்க வேண்டும். இரண்டு மணி நேரமானதும் ஒரு சின்ன பிரேக். யாராலும் 5 - 6 மணி நேரம் சேர்ந்தாற்போல் படிக்கவே முடியாது என்று மனவியல் ஆராய்ச்சியாளர்கள் சொல்கிறார்கள். இடையிடையே மூளைக்கு ஓய்வு கொடுக்க வேண்டும். இல்லையென்றால் மூளை தானாகவே ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளும். புத்தகம் கையில், கவனம் எங்கேயோ.

அதே போல் அவர்களின் கவனம் சிதறும் படியான சூழ்நிலை உருவாகாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டிய பொறுப்பு பெற்றோர்களுடையது. கணவன் - மனைவியிடையே வாக்கு வாதங்கள், விருந்தினர் வருகை, விருந் துக்கு அழைத்தல் முதலியவற்றை குறைத்துக் கொள்ளல் அவசியம்.

4. உணவு -

சாதாரணமாகவே சாப்பாட்டில் நேரம் தவறாமை முக்கியம். பரீட்சைக்குப் படிக்கும்

டீ சாப்பிடாதவர்கள் வீட்டில் டீ பொடி இருக்காது. எனவே பிரயாணத்தின் போது 'டீ பேக்ஸ்' எடுத்துச் சென்றால் யார் வீட்டிற்குச் சென்றாலும் மற்றவர்கள் காபி சாப்பிடும் போது டீ பேக் தந்து தனக்கு டீ போட்டு கொடுக்கச் சொல்லலாம். வழியிலும் சூடான பாலில் டீ தயார் செய்து சாப்பிடலாம்.

- சரஸ்வதி சுவாமிநாதன்.



சமயம் வயிறு காயாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டியது பெற்றோர்கள் கடமை. சில குழந்தைகள் டென்ஷனில் சரியாகச் சாப்பிட மாட்டார்கள். 'பசிக்கலை' என்று கொரித்து விட்டுப் போவார்கள். டென்ஷனான நேரத்தில் அவர்களைத் தனியாகச் சாப்பிட விடக் கூடாது. 'அவன்(ள்) படிக்கறான்(ள்). அப்புறம் சாப்பிடுவான். நீங்கள்ளாம் வாங்கோ' என்று விடக் கூடாது. எல்லாரும் சேர்ந்து சாப்பிட வேண்டும். சாப்பாட்டின் போது வேறு ஏதாவது பேசி, சிரித்து கலகலப்பாக்கினால் டென்ஷன் குறையும்.

பரீட்சை தினத்தன்று ஒன்றுமே சாப்பிடாமல் போகும் குழந்தைகள் அதிகம். பெற்றோர்கள் இதை ஒருபோதும் அனுமதிக்கக் கூடாது. எளிமையான வயிறு நிறையும் உணவைக் கட்டாயப்படுத்தியாவது சாப்பிடச் செய்ய வேண்டும்.

அதே சமயம், பரீட்சைக்குப் படிக்கிறான் என்று அருமையாக பூரி, பஜ்ஜி, பகோடா என்று எண்ணெய்ப் பொருள்களாக (அவனுக்குப் பிடிக்கும், வயிறு நிறைய சாப்பிடட்டும் என்று) செய்து போடாதீர்கள். எண்ணெய்ப் பொருட்கள் தூக்கத்தைக் கொடுக்கும். வயிறு கெடும். சத்தான உணவு சிறந்தது. படிப்பில் கவனத்திற்கு உணவு மிக முக்கியம். மேலும், படிக்கிறார்கள் என்று ஏதாவது கொரிக்கக் கொடுத்துக் கொண்டே இருக்காதீர்கள். கவனம் சிதறும். படிக்கும் போது வெறும் படிப்பு மட்டும்.

5. உடல்நலம்

அது என்னவோ தெரியவில்லை. இந்தப் பொதுத் தேர்வுக்கும் உடல்நலக் குறைவுக்கும் பயங்கரத் தொடர்பு. மார்ச்சில் தேர்வு தொடங்கும் சமயம் அநேக குழந்தைகளுக்கு சின்னம்மை வருவதை நான் பல வருடங்களாகப் பார்த்து வருகிறேன். சரியாகப் படிக்க முடியாமல் போய்விடும். பரீட்சை எழுத தனி அறை, தனி கண்காணிப்பாளர், இடையிடையே குடிக்க, சாப்பிடக் கொடுக்க ஒரு ஆயா இப்படி அமர்க்களப்படும்.

இந்த ஒன்றிரண்டு மாதங்கள் பெற்றோர்கள் குழந்தைகளின் சுகாதாரத்திலும் உடல்நலத்திலும் அக்கறை செலுத்துவது மிக அவசியம். முடிந்தவரை வெளியிடங்களில், அதுவும் சுகாதாரம் குறைவான இடங்களில், சாப்பிடுவது, இந்தக் கிருமிகள் பரவும் உணவுப் பொருட்களைத் தவிர்ப்பது நல்லது. அதோடு உடல்நலம் சிறிது குறைவு போல் தோன்றினாலும் அலட்சியம் செய்யாமல் தகுந்த வைத்தியம் பார்க்க வேண்டும்.

இந்த நேரங்களில் இன்னொன்றிலும் சிறிது



விசேஷ நாட்களில் அரிசி ஊறவைத்து அரைத்து மாக்கோலம் போடுகிறோம். அதில் சிறிது தனியாக எடுத்து கலர் கோலப் பொடியைக் கலந்து பார்டராகக் கோலமிட்டால் வித்தியாசமான அழகிய கோலம் உங்கள் வீட்டு வாசலை அலங்கரிக்குமே!

- சரஸ்வதி சீனிவாசன்.

கவனமாக இருக்க வேண்டும். அதுதான் எலும்பு முறிவு. வேகமாக ஸ்கூட்டர் ஓட்டிக் கொண்டு ஜன நெரிசலான இடங்களில், ஸ்டண்ட்' வேலை செய்து (சக்திமான் மாதிரி) விபத்துக்குள்ளாவதுதான் காரணம். அதுவும் இளைஞர்கள். கை, கால் முறிவு முக்கியமாக வலது கை முறிந்தால் அதைப் போல கொடுமை வேறில்லை. அதிகாரிகளிடம் உத்திரவு வாங்கி, அந்த மாணவனை விடக் குறைந்த வகுப்பு மாணவனை விட்டு எழுத, இந்த மாணவன் சொல்ல (இதெல்லாம் ரூல் இருக்கு) எழுதி ஒப்பேற்றிய அனுபவம் எனக்குண்டு. இதெல்லாம் மதிப்பெண்களைக் குறைத்து விடும். எதிர்காலம் பாழாகி விடும்.

6. விளையாட்டு

சாதாரணமாகவே மாலை வேளையில் குழந்தைகளை வெளியில் விளையாட அனுப்ப வேண்டும். ஓடியாடி விளையாடுவது சிறுவர்களுக்கு சந்தோஷம் தருவதோடு, ரத்த ஓட்டம் அதிகரிப்பதன் மூலம் மூளைக்கு ஆக்ஸிஜன் அதிகரிப்பது மூளை வளர்ச்சிக்கு நல்லதென்று விஞ்ஞானிகள் கூறுகிறார்கள். அதுவும் தேர்வு சமயத்தில் மாலையில் வெளியில் காற்றாட ஒரு சுற்று போய் வருவது உடலுக்கும் மனதுக்கும் தெம்பைத் தரும். என் மகளை (வெளியிலேயே போக மாட்டாள்) பரீட்சை சமயத்தில் வெளியில் பிடித்துத் தள்ளி விடுவோம். காலனியை சுற்றி நடந்து விட்டு வா' என்று.

7. டீ.வி.

இது ஒரு பொழுதுபோக்குச் சாதனமாக ஆரம்பித்து பொழுதைக் கொல்லும் சாதனமாகி விட்டது வேதனைக்குரிய விஷயம். முக்கி

யமாக இளையதலைமுறையினரைத் தன் அடிமையாக்கிக் கொண்டு விட்டது.

சாதாரண நாட்களில் குழந்தைகளை ஓரளவு டீ.வி. பார்க்க அனுமதிக்க வேண்டும்; எல்லா நிகழ்ச்சிகளையும் அல்ல. பல வீடுகளில் மாலை ஆபீஸிலிருந்து வந்ததும் டீ.வி. ஸ்விட்சைத் தட்டி விடுவார்கள். யார் பார்க்கிறார்களோ இல்லையோ, அது பாட்டுக்குக் கத்திக் கொண்டிருக்கும். சில வீடுகளில் சனி ஞாயிறு வந்தால் என்ன உதவாக்கரை சினிமாவாக இருந்தாலும் பார்க்க குழந்தைகள் உள்பட குடும்பமே உட்கார்ந்து விடுவார்கள். இது நல்லதல்ல. படங்கள், நிகழ்ச்சிகளைத் தேர்ந்தெடுத்துப் பாருங்கள் (இது பெரியவர்களுக்கும் தான்).

தேர்வு சமயத்தில் குழந்தைகளுக்குப் பெரியவர்கள் செய்யும் பெரிய உதவி தாங்களே டீ.வி. பார்ப்பதைக் கொஞ்சம் குறைத்துக் கொள்வது தான். ஒருமுறை ஒரு தாயார் வந்து, 'தன் பையன் என்ன சொன்னாலும் கேட்காமல் டீ.வி. பார்க்கிறான், படிப்பதில்லை' என்று முறையிட்டார்.

"நீங்கள் உங்கள் டீ.வியைக் கட்டி கொஞ்ச நாள் பரணில் வையுங்கள்" என்று பிரமாத(!) ஐடியா கொடுத்தேன். சில நாள் கழித்து மறுபடி வந்து, "மேடம், நீங்கள் சொன்ன மாதிரியே என் டீ.வி.யைக் கட்டி வைத்து விட்டேன். இப்போ பக்கத்து வீட்டுக்கு நான் டீ.வி. பார்க்கப் போகும்போதும் வந்து விடுகிறான். அவர்கள் டீவியை என்ன செய்யட்டும்?" என்றாரே பார்க்கலாம்!

8. தூக்கம்

மேலே சொன்ன எல்லாவற்றுக்கும் தூக்கமும் முக்கியமாகும். சில குழந்தைகள் இரவில் படிப்பார்கள், சிலர் காலையில். ஆனால் ஒரு போதும் இரவு முழுதுமோ, ராத்திரி 2, 3 மணி வரையோ படிக்க அனுமதிக்கக் கூடாது. அப்படிப் படித்தால் மூளையில் ஏறாது. இந்த உண்மையை ஒரு பெரிய குழந்தையும் (டீன் ஏஜ்) ஒத்துக் கொள்ளாது!

இதில் இன்னும் வேதனை வரும் விஷயம், பரீட்சைக்கு முதல் நாள் இரவு முழுதும் தூங்காமல் படிக்கும் நல்ல(?) பழக்கத்தை பல இளைஞர்கள் கொண்டிருக்கிறார்கள் பெற்றோர்கள் இதனை ஒருபோதும் அனுமதிக்காதீர்கள்.

தேர்வுக்கு முதல் நாள் பூரண ஓய்வு தேவை. 10 - 11 மணிக்குள் விளக்கை அணைத்து விடுங்கள். தூங்காமல் சோர்ந்த மூளையுடன் தேர்வு ஹாலில் போய் மயக்கம் போட்டோ கேள்வித் தாள் கையில் கிடைத்ததும் ஒரு விடையும் நினைவுக்கு வராமல் குழம்பிப் போயோ பரீட்சையைக் கோட்டை விட்டவர்கள் பலரை நான் பார்த்திருக்கிறேன்.

9. தியானம் (கடவுளை நினைத்தல்)

இவை எல்லாவற்றையும் செய்தாலும் கடவுளிடம் வேண்டிக் கொள்ளும் பழக்கத்தைத் இளமுமே குழந்தைகளுக்குக் கற்றுத் தர வேண்டும். எனக்குத் தெரிந்தவர்கள் வீட்டில் (இருவரும் டாக்டர்கள்) அவர்கள் ஆறு வயது பெண் - யாரும் கிடைக்காவிட்டால் பக்கத்து வீட்டுக்கு ஓடி வந்து என்னிடம் அவர்கள் ப்ரேயரை (அவர்கள் பஹாய் மதம்) கண்களை மூடி ஒப்பித்து விட்டு ஓடிப் போய் டஸ்ஸில் ஏறுவாள். ஓர் ஐந்து நிமிடமாவது கண்களை மூடி ஸ்தோத்திரம் சொல்லி, தியானம் செய்யப் பழக்க வேண்டும். இந்தப் பழக்கம் மனதை ஒருநிலைப்படுத்த உதவும். பல பள்ளிகளில் காலை அசெம்பிளியில் தியானம் செய்யச் சொல்லித் தருகிறார்கள்.

பல பள்ளிகளில் தேர்வு ஹாலுக்கு வெளியே எல்லோரையும் நிறுத்தி வைத்து பிரார்த்தனை சொல்லி விட்டு, இரண்டு நிமிடம் தியானம் செய்யச் சொல்லி விட்டு உள்ளே அனுப்புகிறார்கள்.

(25 வருடங்கள் பள்ளியை நடத்திய அனுபவம். அதோடு என் பெண்கள் இருவரும் படித்து வெற்றிகரமாக மேல் படிப்பு முடித்து நல்ல வேலையில் இருக்கிறார்கள். நான் மேலே எழுதியிருப்பவை ஒவ்வொன்றும் பள்ளியிலும் (நிர்வாகியாக) வீட்டிலும் (பெற்றோராக) செய்து வெற்றி கண்ட அனுபவமே.

– விஜயா ஸ்ரீதரன்

ஹைக்கூ

வானவில் -
எந்த தேவதையின்
தாவணி இது?
- குமுதினி வேணுகோபால்





'டச்சப்' செய்த பருப்பு சாதம்

என் 3½ வயதுப் பையன் பருப்பு சாதம் என்றாலே வெறுப்போடு முகம் சுளிப்பான். 10 -12 வயது வரை அம்மா எங்களுக்கு கவளம் கவளமாய் பருப்பு சாதம் ஊட்டி வளர்த்ததைப் போல, என் மகனுக்குத் தர முடியவில்லையே என்ற வருத்தம் எனக்கு எப்போதும் உண்டு.

தினமும் மாலையில் அவனுக்குச் சின்னச் சின்ன ஸ்லோகம் சொல்லிக் கொடுப்பது வழக்கம். ஒருநாள் "பாலும் தெளி தேனும்" சொல்லிக் கொடுத்தேன். அதில் பாகும் பருப்பும் என்ற வரி வந்த போது பளிச்சென ஒரு ஐடியா தோன்றியது. பாகும் பருப்பும் பிள்ளையாருக்கே பிடிக்கும் என்றால் என் பிள்ளையாண்டானுக்கு பிடிக்காமலா போகும்.

மறுநாளே அவன் சாதத்தில் கலந்து கொடுப்பதற்காக எடுத்து வைத்த பருப்பில் 2 ஸ்பூன் வெல்லப் பொடி, கொஞ்சம் பால் ½ ஸ்பூன் பாதாம் பவுடர் மிக்ஸ் போட்டு 1 நிமிடம் அடுப்பில் வைத்து 2 சொட்டு நெய் விட்டுக் கொடுத்த 5 நிமிடத்தில் கப் காலி. இப்படித் தினமும் குடுக்க முடியாதே என்பதால் வேறு யோசனைகள் செய்தேன். ஆனால் இன்னும் வாரம் ஒருமுறை 'துவரம் பருப்பு கீர்' செய்ய மறப்பதில்லை.

வழக்கமாக நம் தாய்மார்கள் துவரம் பருப்பை வேக வைத்து உப்பு, மஞ்சள் பொடி போட்டு மசித்து சாதத்துடன் கலந்து குழந்தைகளுக்கு ஊட்டுகின்றனர். இது சுவையின்றி சப்பென்று இருப்பதால்தான் குழந்தைகள் பருப்பு சாதத்தை சாப்

பிட பாடாய்ப்படுத்துகிறார்கள்

என் மகனுக்கு கேரட், சௌசௌ என்றால் பிடிக்கும். இந்த காய்களைத் துருவி பருப்போடு சேர்த்து வேகவைத்து விட்டால் கலாட்டா இல்லாமல் பருப்பு சாதம் உள்ளே போய் விடுகிறது.

பருப்பு வேகவைக்கும் போதே 4 - 5 பல் பூண்டு, ஒரு சிறிய துண்டு இஞ்சியையும் சேர்த்துக் கொண்டால் பருப்பு சாதத்தின் சுவையும் கூடுகிறது. குழந்தைகளின் வயிற்றுக்கும் நல்லது.

பருப்பு சாதத்திற்கு வெறும் உப்பு போட்டு பிசையாமல் சிறிது மிளகு சீரகப் பொடியும் கலந்து கொடுத்தால் இன்னும் கொஞ்சம் கொண்டா என்று கேட்டு சாப்பிட மாட்டார்களோ.

ஒரு நாட்டுத் தக்காளியை வெந்நீரில் போட்டு தோல் எடுத்து (பருப்போடு தக்காளியையும் வைத்து வேகவிட்டும் செய்யலாம்) மசித்து பருப்பு சாதத்துடன் கலந்து கொடுத்தால் லேசான புளிப்புச் சுவையோடு இருக்கும் பருப்பு சாதம் 'மளமள'வென்று இறங்கி விடுகிறது.

நேரம் இல்லாவிட்டால் 2 ஸ்பூன் தக்காளி கெட்ச்சப் போட்டுக் கலந்து ஊட்டி... எதற்கு ஊட்டுவது? அவனே பருப்பு சாதத்தை ஒரு பிடி பிடித்து விடுவான்.

இதே போல் ½ ஸ்பூன் எலுமிச்சை சாறும், 1 பச்சை மிளகாயைத் தாளித்தும் போட்டால் அலைகழிக்காமல் பருப்பு சாதம் காலியாகி விடும்.

'சாட்' வகைகளை விரும்பிச் சாப்பிடும் குழந்தைகளுக்கு பருப்பு சாதத்தின் மீது ½ ஸ்பூன் சாட் மசாலா பொடியைத் தூவி விடலாம். இல்லையா கரம் மசாலா பொடியும் தூவலாம். 'மேகி' நூடுல்ஸ் உடன் வரும் மசாலாப் பொடியைத் தூவி விட்டால் எங்க வீட்டு வாண்டு வீம்பு செய்யாமல் பருப்பு சாதம் சாப்பிட்டு விடுவான்.

பருப்பு சாதம் ஊட்டும்போதெல்லாம் இதில் நிறைய புரோட்டீன இருக்கிறது. இதைச் சாப்பிட்டால் அப்பா மாதிரி பெரிய ஆளாகலாம் என்பது போன்ற ஆசை வார்த்தைகளையும் சேர்த்தே ஊட்டி விடுவேன். இப்போது அவனே "எனக்கு புரோட்டீன் சாதம் குடு" என்று கேட்டு சாப்பிடும் அளவுக்கு மாறி விட்டான் என்றால் பாருங்களேன்.

— பத்மஜா ராமகோபால்



தையல் ஸ்பெஷல் 2002

'டென்ஷன்'

ஸ்ட்ரெஸ்

இச் சொற்கள் இந்தத் தலைமுறையினரின் சாபக்கேடுகளோ என்று கூட சில சமயங்களில் தோன்றுகிறது.

ஸ்கூலுக்குக் கிளம்பும் குட்டிப் பையனாகட்டும், அவன் அக்கா, அம்மா, அப்பா, பாட்டியாகட்டும் அனைவரும் அடிக்கடி உதிர்க்கும் டயலாக் ·

"ச்சே... என்ன டென்ஷன் போங்க..." இந்தத் டென்ஷனுக்கும், டென்ஷனைத் தொடர்ந்து வரும் பி.பி. தலைவலி போன்ற நோய்களுக்கும் கைகண்ட மருந்து ஒன்று உண்டென்றால் அது உங்கள் மனதுக்குப் பிடித்த ஏதேனும் ஒரு கைவினைக் கலையில் ஈடுபடுவதுதான்!

"பொழுதுபோக்காக தையல் கலைகளில் ஈடுபடும் பெண்களின் உயர் ரத்த அழுத்தமும், படபடப்பும் கணிசமாகக் குறைகிறது" என்று நான் மட்டும் சொல்லவில்லை.

"THE JOURNAL OF AMERICAN MEDICAL

உஷா ஸ்ரீகுமார்

ASSOCIATION" ஆராய்ந்து அறிவித்திருக்கிறது.

குழந்தைகளின் கைநிறைய கலர் க்ரேயான்களையும், தாள் களையும் கொடுத்துப் பாருங் கள்...

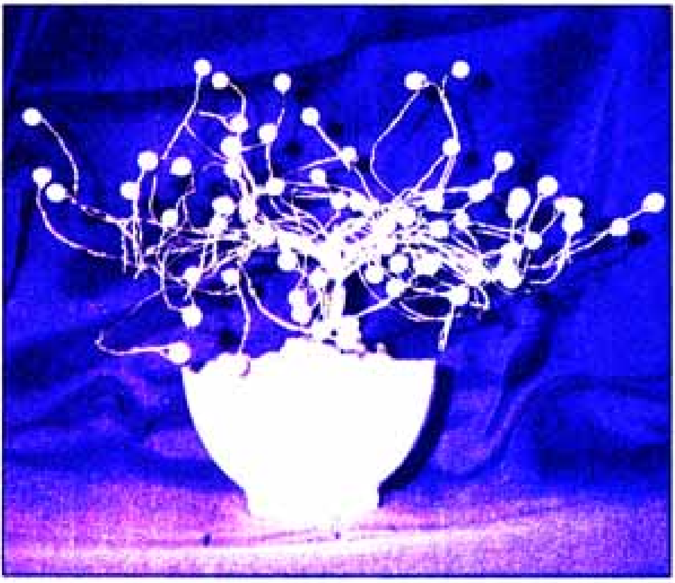
மனம் போன போக்கில் அவர்கள் வரைய வரைய (கிறுக்க?) அவர்களின் பிடிவா தம், சண்டித்தனம் கோபம் எல்லாம் காணாமல் போகும். இதேதான் நமக்கும்... இப் போது புரிகிறதா... கைவினைக் கலைகள் எப்படி மன அழுத் தத்தைக் குறைக்கிறது என்று... என்று பட்டியல் நீளுகிறது.

யோகம், தியானம் போல கைவினைக் கலைகளில் ஈடுபடு வது மனதுக்கும் உடம்புக்கும் புத்துணர்ச்சியையும், அமைதி யையும் அளிக்கிறது என்பதை இன்று அனைவரும் உணர்ந்து கொண்டு விட்டனர்.

அதிக நேரம் செலவழிக்க முடியாது.

அழகான ஒரு ஷோ பீஸ் செய்ய ஆசையா...

'சட்'டென்று செய்து விட லாம் இந்த அழகான முத்து மரத்தை...



இதைப் புரிந்து கொண்ட மேலைநாட்டினர் இன்று மூலைக்கு மூலை HOBBY CRAFT STOREகள் ஆரம்பித்து வீட்டிலேயே எளிதில் செய்யக் கூடிய கைவேலைப் பொருட் கள், உபகரணங்களை விற்கின் றனர்.

இக் கடைகளின் ரெகுலர் கஸ்டமர்கள் இல்லத்தரசிகள் மட்டுமல்ல... மூன்றிலிருந்து எண்பது வயது வரையான ஆண், பெண்கள்... டாக்டர் கள், வக்கீல்கள், கம்ப்யூட்டர் வல்லுனர்கள் மாணவர்கள்

இதற்குத் தேவையான பொருட்கள் :

இமிடேஷன் முத்துக்கள் - 40 - 50,

தங்க நிற அலுமினியம் கம்பி கள் (மெல்லியவை) - 1" நீளத் துண்டுகள் - 40, (பேன்ஸி ஸ்டோர்களில் கிடைக்கும்)

3. ப்ளாஸ்டர் ஆஃப் பாரிஸ் - 1 கப், (ஹார்டுவேர் கடைகளில் கிடைக்கும்)

4. தெர்மாகோல் துண்டு _ சிறிதளவு,

5. பீங்கான் சூப் பௌல் அல்லது டெர்ரக்கோட்டா



பௌல் - 1,

6. ப்ரௌன் நிற ஃபேப்ரிக் பெயிண்ட் பாட்டில் - 1,

7. பெயிண்ட் பிரஷ் - 1.

செய்முறை :

1. அலுமினியம் கம்பிகளின் ஓரங்களில் முத்தைக் கோர்த்து 1" நீளத்துக்கு கம்பியை முறுக்கி விடவும். (முத்து வெளியே விழக் கூடாது).

2. 3 - 4 முத்துக் கோர்த்த கம்பிகளின் அடிப்பாகத்தைச் சேர்த்து கெட்டியாக முறுக்கவும்.

3. இப்படியே எல்லா கம்பிகளையும் தயார் செய்யவும்.

4. ஒருசில கம்பிகளை குட்டையாக வெட்டியும் முத்துக் கோர்க்கவும்.

5. தயார் செய்த முத்துக் கொத்துக்களை சேர்த்து அடிப்பாகத்தில் இறுக்கமாக முறுக்கவும்.

6. இதை தெர்மாகோல் துண்டுக்குள் துளையிட்டு இறக்கி தெர்மாகோல் விட்டு வராமல் அடிப்பாகத்திலுள்ள கம்பிகளை அகட்டி விடவும்.

7. ஒரு பீங்கான் சூப் பௌல், அல்லது டெர்ரக்கோட்டா பௌலில் இதை இறக்கி விடவும்.

8. ப்ளாஸ்டர் ஆஃப் பாரிஸ்ஸில் சிறிது தண்ணீர் விட்டு விழுது போல கரைத்து உடனடியாக அதை சூப் பௌலில் ஊற்றி முத்து மரத்தை அசையாமல் வேண்டிய பொஸிஷனில் வைக்கவும்.

9. 15 - 20 நிமிடங்களில் ஃப்ளாஸ்டர் ஆஃப் பாரிஸ் நன்கு செட்டாகி விடும்.

10. பிறகு ப்ளாஸ்டர் ஆஃப் பாரிஸ மீது ப்ரௌன் கலர் பூசி 10 நிமிடங்கள் காயவிடவும்.

11. கொத்துகளாக இருக்கும் முத்துக்களை விரல்களால் லேசாகப் பிரித்து மர வடிவம் தரவும். கம்பிகளை உங்கள் விருப்பத்திற் கேற்ப வளைக்கவும்.

விருப்பப்பட்டால் ஈர ப்ளாஸ்டர் ஆஃப் பாரிஸ்ஸில் மேலாக சில முத்துக்களையும் பதிக்கலாம்.

ஃபேன்சி ஸ்டோர்களில் கிடைக்கும் இலை வடிவ சம்கிகளையும், கலர்களில் ஜொலிக்கும் முத்துக்களையும் கூட இடையிடையே அலுமினியம் கம்பியில் கோர்த்தாலும் அழகாக இருக்கும்.

தங்க நிறக் கம்பிகள் தவிர பல நிறங்களிலும் பளபளப்பாக தயாரிக்கப்பட்ட கம்பிகளையும் உபயோகிக்கலாம்.

இந்த முத்து மரத்தை சிலர் செல்லமாக கற்பக மரம் என்று அழைத்துக் கொஞ்சுவதை நான் பார்த்திருக்கிறேன்.

டீவி மீதோ, ஷோகேஸ்ஸுக்குள்ளோ, கொலுப்படியிலோ இந்த கற்பக மரம் ராஜ கம்பீரத்துடன் உட்காரும் அழகே அழகு!

இதை ஓரிரு மணி நேரத்தில் செய்து முடித்து விடலாம்!

இவ்வகை மரங்களை 4" உயரத்திலிருந்து ஒரு அடி உயரம் வரை செய்யலாம்.

ஃபேன்ஸி ஸ்டோர்ஸ், பரிசுப் பொருட்கள் விற்கும் கடைகள் மூலம் இவற்றை 25 ரூபாயிலிருந்து 200 ரூபாய் வரை விற்கவும் செய்யலாம்!

பயத்தம் பருப்பு 2 பங்கு, கடலை பருப்பு 1 பங்கு என்ற விகிதத்தில் தேவையான அளவு எடுத்துக் கொண்டு, தனித்தனியே சிவக்க வறுத்து, மிக்ஸியில்/மிஷினில் நைஸ் மாவாக அரைத்துக் கொள்ளவும். இந்த மாவு ஒரு பங்கும், அரிசி மாவு 2 பங்கும் கலந்து உப்பு, பெருங்காயத் தூள் (தேவைப்பட்டால் காரப் பொடியும்) சேர்த்துப் பிசைந்து, முள் முறுக்கு அச்சில் பிழியுங்கள். சுவையான 'கரகர' முறுக்குக்கு நான் கியாரண்டி!



நீங்கள் நினைப்பதை அடையலாம்!

ஒரு மனிதனின் வெற்றிக்கும், தோல்விக்கும் மூலகாரண மாக இருப்பது அவனது பெயரும், கையெழுத்துமே ஆகும்.



ஒருவருடைய பெயரையும், கையெழுத்தையும் அதிர்ஷ்டகரமானதாக்கி தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால் வெற்றிமேல் வெற்றிகள் கிட்டும். பணம், பதவி, புகழ் யாவும் கிட்டும். நீங்களும் கோடீஸ்வரர் ஆகலாம் என்று நிரூபித்துக் காட்டியுள்ளார் கோவை மாவட்டம், கணுவக்கரையில் வசிக்கும் ஜோதிட விஞ்ஞானி கே. ஆர். பிரபாகர் ராஜ் அவர்கள்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் என்பது ஏற்கெனவே உள்ள பெயரில் மிகச் சிறிய திருத்தம் (குறியீடு) செய்வதே ஆகும். பெயரை முழுவதுமாக மாற்றத் தேவை இல்லை. கையெழுத்திலும் அப்படித்தான். அதிர்ஷ்டப் பெயரால் மனித வாழ்வில் உண்டாகும் அனைத்துப் பிரச்சனைகளுக்கும் மிக நல்ல முறையில் தீர்வுகாண முடியும்.

ஒரு மனிதனுக்கு விடாமுயற்சி, அயராத உழைப்பு, தர்ம குணம், தன்னம்பிக்கை போன்ற நற்குணங்கள் இருந்தும் அவர் வாழ்வில், தொழிலில், உத்தியோகத்தில் வெற்றி பெற முடிய வில்லை எனில் அவருக்குப் பெயரில் அதிர்ஷ்டம் (ராசி) இல்லை என்பதுதான் உண்மை.

தொழில் நிறுவனங்களுக்கு அதிர்ஷ்டப் பெயர் வைத்தால் தொழில் அமோக வெற்றி பெறும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர், அதிர்ஷ்டக் கையெழுத்து, தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால் அன்பான, அழகான மனைவி (நல்ல கணவர்) அறிவுள்ள குழந்தைகள், வசதிமிக்க வீடு, வளமான தொழில், உயர்வான உத்தியோகம், சுகமான வாழ்க்கை, ஆரோக்கியமான உடல், பணம், பதவி, புகழ்பெற்று அனைத்து அதிர்ஷ் டங்களையும் பெற்று வளமுடன் வாழலாம்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் எந்த வயதிலும் மாற்றி அமைத்து வெற்றி பெறலாம். இதற்கு வயது ஒரு தடை அல்ல.

அதிர்ஷ்டம் இல்லாதவர்கள் அதிர்ஷ்டத்தைப் பெறவும், ஏற்கெனவே அதிர்ஷ்டத்துடன் இருப்பவர்கள் மேலும் கூடுதல் அதிர்ஷ்டத்தைப் பெறவும் இக்கலை துணைபுரியும்.

தொழில் முடக்கம், வியாபார மந்தம், உத்தியோகத்தில் இடையூறு, கணவன் – மனைவிக்கிடையே ஒற்றுமை இல்லாமை, செக்கு் கோளாறு, மனபயம், குடிப்பழக்கத்திற்கு அடிமை, நோய், செய்வினை, மாந்திரீக பாதிப்பு, திருமணத் தடை, குழந்தை பாக்கியம் இல்லாமை, முன்னேற்றத் தடை, புகழ் இல்லாமை போன்ற எண்ணற்ற வாழ்க்கைப் பிரச் சனைகளுக்கும் அதிர்ஷ்டப் பெயரால் நிரந்தரத் தீர்வு காண முடியும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் நியூமராலஜிப்படி அமைத்துக் கொண் டால் இவ்வுலகில் பெற வேண்டிய அனைத்துச் செல்வச் சுகங் களையும் பெற்று இன்புற்று வாழலாம்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் அமைக்கும் போது, பெயர் வசியம், தொழில் வசியம், கையெழுத்து வசியம், ராஜ வசியம், மோகன சித்தி, காரியசித்தி போன்ற 9 காரணிகளையும் நியூமராலஜி, நேமாலஜி, சைன், சிக்னேச்சராலஜி, ப்யூச்சராலஜி, ஆர்கோலஜி, மேக்பயர் போன்ற 12 வகை இயக் கங்களிலும் ஆய்வு செய்து பெயர் அமைத்தால் தான் பூரண அதிர்ஷ்டம் உண்டாகும்.

தங்களுக்குத் தாங்களே பெயர் மாற்றிக் குழம்பி வாழ்வில் பெருந்துன்பம் அடைந்தவர்கள் ஏராளம்.

பெயர் வசியம், தொழில் வசியம் (தொழில் கவர்ச்சி), மனித வசியம் எனும் மனக்கவர்ச்சி இருக்கும்படி பெயர் சூட்டினால் பிரபல அதிர்ஷ்டங்களைப் பெறலாம்.

என் கணித சாஸ்திரம் என்பது ஒரு விஞ்ஞானம் ஆகும். உடல் காந்த சக்திக்கு ஏற்ப கையெழுத்தை அமைத்தால் அபரிமிதமான அதிர்ஷ்டங்களை அள்ளித் தரும்.

இன்றைக்குப் பிரபலமாக உள்ள, அரசியல் தலைவர்கள், சினிமா நட்சத்திரங்கள், விளையாட்டு வீரர்கள், தொழிலதிபர் கள், வெளிநாட்டினர் மேலும் பல துறைகளைச் சார்ந்தவர்களும் பெயர் மாற்றத்திற்குப் பின்பு பிரபலமானவர்களே ஆகும். பெயரில் வசிய சக்தி, காந்த சக்தி, கோபுராம்சம் இருக்க வேண்டும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயரால் அரசியலில் சாதனை, சினிமாவில் புகழ், விளையாட்டில் வெற்றி, தொழில் மேன்மை, உத்தி யோகத்தில் சிறப்பு, குடும்பத்தில் சந்தோஷம் உண்டாகும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் அமைக்க 1. கைரேகை ஆய்வு, 2. கிரக நிலை ஆய்வு, 3. முகக் கூறு, 4. உடல் கூறு, 5. காந்தக சக்தி ஆய்வு செய்துதான் பெயர் அமைக்க வேண்டும்.

அந்தக் காலத்து இராஜராஜ சோழன், உத்தம பாண்டியன், புத்தர், அசோகர், நெப்போலியன், பாரதியார், பாரதிதாசன், கண்ணதாசன், இந்திரா காந்தி, வீரமா முனிவர், மில்டன், செங்குவேல் சேரன், சிவாஜி, எம்.ஜி.ஆர். போன்றோரும் மேலும் பலரும் அதிர்ஷ்டப் பெயர் மாற்றத்திற்குப் பின் பிரபலமான வர்களே ஆவர்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் சாதாரண மனிதனையும் பெரிய சாதனையாளனாக ஆக்கக்கூடியது.

பெயர் மாற்றத்தால் பெரும் செல்வந்தர் ஆகலாம், கையெழுத்தால் தலையெழுத்தை வெல்லலாம்.

பெயரையும், கையெழுத்தையும் வளமானதாக்கிக் கொண் டால் என்றென்றும் வெற்றிகள்தான். இதை இவர் விஞ்ஞான ரீதியில் நிரூபித்துக் காட்டி வெற்றியும் பெற்றுள்ளார்.

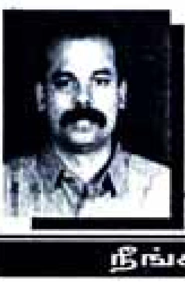
இவர் எண்கணித சாஸ்திரம் பற்றி பல நூல்களை எழுதி யுள்ளார். இவரிடம் அதிர்ஷ்டப் பெயர், அதிர்ஷ்டக் கையெழுத்து அமைத்துக் கொண்டவர்கள் அனைவரும் சிறப்புடன் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

இக்கலை இனம், மொழி, மதம் சார்பற்றது. அனைவருக் கும் அதிர்ஷ்டத்தை அள்ளித்தரும்.

ஆண்-பெண் எந்த தேதியில் பிறந்தவராக இருந்தாலும் அவர்கள் திருமணம் செய்த நாளின் கூட்டு எண், (திருமணத் தேதி, மாதம், வருடம் மூன்றையும் கூட்டி வரும் எண்) 2, 4, 5, 7, 8 வரும் நாளில் கண்டிப்பாக திருமணம் செய்யக் கூடாது. அப்படிச் செய்தால் சோதனைகளும், போராட்டங்களும் நடக்கும். இதிலிருந்து விடுபட "மறுமாங்கல்ய பூஜை" – அதிர்ஷ்ட நாளில் செய்து கொண்டால் குடும்ப வாழ்க்கை சந்தோஷமுடனும், வெற்றியுடனும் இருக்கும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் என் சாஸ்திரப்படி பெயர் அமைத்தால் பதவி, புகழ் உண்டாகும். வெற்றிகள் பல குவியும். நீங்களும் மிகப் பெரிய கோடீஸ்வரர் ஆகலாம்.

இவர் எழுதிய (உலகின் No:1 நியூமராலஜி நூல்) "அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம்" என்னும் புத்தகத்தை வாங்கிப் படியுங்கள். நீங்களும் அதிர்ஷ்டம், புகழ், வெற்றி பெறலாம்" எல்லா ஊர் புத்தகக் கடைகளிலும் கிடைக்கும். (தபால் மூலம் பெற ரூ. 300/- M.O. செய்யுங்கள். வெளி நாட்டினர் ரூ.1,000/- அனுப்புங்கள்.)



உங்கள் வெற்றிக்கு வழிகாட்டும்
ஜோதிட மாமேதை கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ்
நியூமராலஜி–நேமாலஜி–சைன்–தொழில் வசியம்



கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ் எம்.ஏ.,

நல்லார்தோட்டம், கணுவக்கரை (அஞ்சல்), புஞ்சைப் புளியம்பட்டி (வழி) - 638 459. கோவை மாவட்டம்.
TAMIL NADU - INDIA. Ph : (04254) 287258.

வார விடுமுறை: புதன், வியாழன்

நீங்களும் வெற்றிமேல் வெற்றி பெறலாம்.


குடும்பத்தின் ஆரோக்கியத்தை
சிறப்பாகப் பாதுகாக்கும்
முதல் டிஷ்வாஷ் பார்.
பாக்டோகார்டு
அடங்கிய ஒரே
ஆன்ட்டி பாக்டீரியல்
டிஷ்வாஷ் பார்
"எக்ஸோ"
கூடுதல் சுகாதாரம், கூடுதல் பளபளப்பு
FREE
Exo
Extra Shine. Extra Hygiene.
எக்ஸோ
ஆன்ட்டிபாக்டீரியல்
டிஷ்வாஷ் பார்
இலவசம்
Exo
Safai
A product of Jyothy Laboratories Ltd.



போராடியிருந்தால் நான் கோடீஸ்வரி ஆகியிருப்பேன்!

2

'அனுபமா'

சேரனத்தில் வளர்ந்த பின்னர் ஹைதராபாத், டெல்லி, கொல்கத்தா என்று எங்கள் பெற்றோருடன் நாங்கள் செல்ல நேர்ந்தது. குழந்தைகளுக்கு அப்போது வரும் காய்ச்சல், ஜலதோஷம், தலைவலி போன்ற சிறு பிரச்னைகளை விட்டால் என் குழந்தைப் பருவத்தில் பெரிதாக எந்தவிதமான நோயின் பாதிப்பும் இல்லாமல் ஆரோக்கியமாகத்தான் நான் வளர்ந்தேன்.

மருத்துவத் துறையில் பல அசம்பாவிதங்கள் சர்வ சாதாரணமாக நடக்கின்றன என்கிற உண்மையை உணர்த்தும் நேரடி அனுபவம் எனக்கு ஏற்பட்டது என் அக்கா அர்ச்சனாவின் தலைப் பிரசவத்தின் போதுதான்.

என் அக்கா தலைபிரசவத்திற்காக கொல்கத்தா வந்திருந்த போது நான் தீவிரமாக ஐ.ஏ.எஸ். பரீட்சைக்குப் படித்துக் கொண்டிருந்த சமயம். எங்கள் குடும்பத்தில் எந்தவிதமான மருத்துவம் சம்பந்தப்பட்ட அனுபவமும் இல்லாததால் எங்கள் எல்லோருக்குமே உள்ளூர மிகவும் திகிலாக இருந்தது. மேலும் கொல்கத்தா எங்களுக்குப் புதிய ஊர்.

அப்பாவின் சக்திக்கு மீறி அர்ச்சனாவை ஒரு பிரபல தனியார் ஆஸ்பத்திரியில் சேர்க்கத் தீர்மானித்தோம். அக்காவுக்கு வலியெடுத்ததும் வீட்டில் தங்கை அனுஷாவை விட்டு விட்டு அம்மாவும் நானும் அவளை அழைத்துக் கொண்டு மருத்துவமனைக்கு விரைந்தோம். அவளுக்கு நாங்கள் ஏற்பாடு செய்திருந்த குழந்தைப்பேறு மருத்துவர் டாக்டர் மித்ரா கொல்கத்தாவில் மிகவும் பிரபலமானவர். அதே சமயம் அதிகம் சிசேரியன் ஆபரேஷன்கள் செய்பவர்கள்

என்ற பேச்சும் நிலவியது.

அர்ச்சனாவுக்கு எப்படியாவது நார்மலாக பிரசவமாக வேண்டும் என்கிற ஆதங்கத்தில் நாங்கள் அவளை வாக்கிங், வீட்டு வேலை என்று பெண்டு வாங்கி விட்டிருந்தோம். கடைசி வரையில் எல்லாமே நார்மலாக இருந்த தாகத்தான் மருத்துவரும் கூறியிருந்தார்.

ஆனால் மருத்துவமனையில் நாங்கள் அவளைச் சேர்த்தவுடன் நேரம் கடந்து கொண்டிருப்பதால் சிசேரியன் மூலமே பிரசவத்தை நடத்த முடியும் என்று டாக்டர் மித்ராவின் அஸிஸ்டெண்ட் கூறினார். உடனே டாக்டர் மித்ராவை அழைத்து வர வண்டியில் பறந்தேன். அந் நாட்களில் கொல்கத்தாவில் கிட்டத்தட்ட பதினாறு மணி நேரங்கள் 'பவர் கட்'டும் இயங்காத தொலைபேசியும்தான்!

டாக்டர் மித்ராவின் வீட்டிற்குப் போய் விவரத்தை விலாவாரியாக நான் சொன்னதைக் கேட்டு, "நீ மருத்துவம் படிக்கிறாயா?" என்று கேட்டபடியே உடனே மருத்துவமனைக்குப் புறப்பட்டார் அவர்.

சிசேரியன் ஆபரேஷன் மூலம் எங்கள் நேஹா பிறந்தாள். வடக்கில் பெரும்பாலும் குழந்தைகள் குறைந்த தலைமுடியுடன், கிட்டத்தட்ட மொட்டையாகவே பிறக்கும். இளஞ் சிவப்பு ரோஜா நிறத்தில், கன்னத்தில் குழியும் தலைநிறைய கருப்புத் தலைமுடியுடன் நான்கு கிலோ இருந்த நேஹாவைப் பார்த்து மருத்துவ மனையில் எல்லோருமே வியந்தார்கள்.

அர்ச்சனாவிற்கு சிசேரியன் ஆகியிருந்த தால் குழந்தையை அவளுடைய அறையில் வைக்காமல் ஒரு 'நர்சரி'யில் வைத்தார்கள். அந்த நர்சரியில் பிஞ்சு பிஞ்சாய் புத்தம் புதிய மொட்டுக்களென சில சிசுக்கள் உறங்கிக் கொண்டும், வாழைப்பூ விரல்களை வாயிலிட்டுச் சப்பிக் கொண்டும் இருந்தன.



வாங்கிய திராட்சைப் பழம் பயங்கரப் புளிப்பு. சட்டென்று அதை லேசாக வதக்கி வெங்காயம், பூண்டு, உப்பு, காரம் சேர்த்து அரைத்தேன். அந்த விழுதில் காய்களைச் சேர்த்துக் கொதிக்க விட்டேன். திராட்சை வெஜ் குருமா அட்டகாசம் போங்க... - உஷா

மருத்துவமனையில் எவரும் தங்கக் கூடாது என்றும் வேண்டுமானால் ஒரு ஸ்பெஷல் நர்ஸை ஒரு நாளைக்கு ரூ. 100 கொடுத்து ஏற்பாடு செய்யலாம் என்றும் சொன்னார்கள். எங்களுக்கு அர்ச்சனாவையும் நேஹாவையும் தனியாக விட்டு விட்டுச் செல்வதில் கிஞ்சித்தும் இஷ்டமேயில்லை. வேறு வழியில்லாமல் 'ஸ்பெஷல் நர்ஸை' ஏற்பாடு செய்து விட்டு அன்று இரவு வீட்டிற்கு வந்தோம்.

அடுத்த நாள் காலை 5:30 மணிக்கே எழுந்து நானும், அப்பாவும், அம்மாவும் மருத்துவ மனைக்குப் போய்ச் சேர்ந்த போது எங்களுக்குப் பெரும் அதிர்ச்சி காத்திருந்தது!

குழந்தை நேஹா முன்தினம் இரவு சீரியஸான நிலையில் இருந்தாளாம். பலமுறை எங்களைத் தொலைபேசி மூலம் தொடர்பு கொள்ள முயன்று, முடியாமல் போனதால் அவர்களே ஒரு பிரபல குழந்தைநல மருத்துவரை அணுகி, குழந்தைக்கு ஸ்டமக் வாஷ் (வயிற்றைச் சுத்தப்படுத்தும் சிகிச்சை முறை) செய்திருக்கிறார்கள்! இராத்திரி முழுவதும் ஒரு பிரத்தியேக மருத்துவக் குழுவே குழந்தையைக் கண்காணித்துக் கொண்டிருந்தது. அடுத்த எழுபத்திரண்டு மணி நேரங்கள் ஒன்றும் கூற முடியாது என்று வேறு கெடு வைத்தார்கள்!

திடீரென்று குழந்தைக்கு என்ன ஆயிற்று? பதறியடித்துக் கொண்டு குழந்தையைப் பார்க்க ஓடினோம். நேஹாவைப் பார்த்த போது எங்கள் இரத்தம் உறைந்தது! பிறந்து சில மணி நேரங்கள் கூட இன்னும் ஆகவில்லை. என்றாலும் அந்தப் பிஞ்சு சிசுவின் வாயிலிருந்து துளித் துளியாக இரத்தம் கசிந்து கொண்டிருந்தது! வலிப்பு வந்ததால் உடல் லேசாக ஆடிக் கொண்டிருந்தது. ஐ.வி.ட்யூப், ஆக்ஸிஜன் உள்பட குழந்தையின் உடம்பு முழுவதும் குழாய்கள்!

என்ன, ஏது என்று விவரம் கூறுவதற்கு எவருமே இல்லை. போதாக்குறைக்கு அக்கா வேறு அறையில் 'பசி, பசி!' என்று கதறிக் கொண்டிருக்க, ஸ்பெஷல் நர்ஸோ வங்காளத்தில், "போதும்டா சாமி! என்னை விட்டால் போதும்!" என்று அவசர அவசரமாக தன்னுடைய சாமான்களை ஏறக் கட்டிக் கொண்டு மாயமாய் மறைந்தாள்.

டாக்டர்கள் வந்தவுடன் எங்களுக்குப் புரியாத வகையில் பிறப்பில் ஏதோ கோளாறு இருந்ததாக பூசி மொழுகினார்கள்.

"அதெப்படி? ஆரோக்கியமான, அழகான பெண் குழந்தை பிறந்திருக்கிறது என்று நீங்கள் தானே கூறினீர்கள்?" என்று கேட்டோம். சரியான பதிலாக எவருமே கூறவில்லை. மாறாக, முழ நீளத்திற்கு வாங்கி வர வேண்டிய மருந்து

பேரீச்சம் பழத்தைப் பால் சிறிது விட்டு அரைத்து சப்பாத்தி மாவில் கலந்து சப்பாத்தி செய்தால் குழந்தைகள் இனிப்பு கலந்த சப்பாத்தியை விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள். தொட்டுக் கொள்ள சப்பாத்திக்கு எதுவுமே வேண்டாம். சத்தும் கிடைக்கும்.



களின் பட்டியலைக் கொடுத்தார்கள். அவர்களே அக்கறை எடுத்துக் கொண்டு ஒரு வயதான நர்ஸை ஏற்பாடு செய்தார்கள்.

அந்த அம்மையார் எங்கிருந்தோ வந்த தேவதையைப் போல குழந்தையைப் பராமரித்தார். குழந்தை சீக்கிரமாகக் குணமடைய வேண்டுமானால் தாய்ப்பால்தான் மிக அவசியம் என்று அடிக்கடி அக்காவின் அறைக்கு வந்து தாய்ப்பாலை பாட்டிலில் எடுத்துச் சென்றார்.

குழந்தை அபாய நிலையைத் தாண்டியதும் தான் அர்ச்சனாவிடம் விஷயத்தையே கூறினோம்! அதுவரை ஏதேதோ சால்ஜாப்பு சொல்லி வந்தோம்.

குழந்தை மெல்ல, மெல்ல தேறியது. சில நாட்களில் வீட்டிற்கு வர வேண்டிய அக்கா குழந்தைக்காக அந்த நர்ஸிங்ஹோமில் பல நாட்கள் தங்கும்படி நேர்ந்தது. நாங்கள் எல்லோரும் கூடி சங்கல்பம் செய்து கொண்டு எப்படியாவது குழந்தையைக் குணப்படுத்தி வீட்டிற்கு அழைத்துச் செல்ல வேண்டும் என்று செயல்பட்டதன் விளைவு அந்த இனிய நாளும் வந்தது. வெளிநாட்டில் ஒன்றும் அறியாத அத்திம்பேருக்கு பதில் சொல்ல வேண்டிய கடமை இருந்ததே?

குழந்தைக்கு அப்படி என்னதான் ஆச்சு என்று நீங்கள் மண்டையைப் போட்டுக் குடைந்து கொண்டிருப்பது புரிகிறது. விஷயம் தெரிந்தால் நீங்களும் அதிர்ச்சியடைவீர்கள். அப்பாவின் அலுவலகத்தில் வேலை செய்த ஒருவரின் தங்கை அதே நர்ஸிங்ஹோமில் நர்ஸாக இருந்தார். எங்களுடைய அப்பாவின் பேத்திக்குத்தான் நடந்திருக்கிறது என்று தெரியாமல் அண்ணனிடம் அவள் உளறிக் கொட்டிய விஷயம் எங்கள் காதில் எட்டிய போது துடித்துடித்துப் போய் விட்டோம்.

அர்ச்சனாவிற்கு சிசேரியன் செய்த இடத்தில் காயம் ஆறுவதற்காக ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடவைகள் ஊசி மூலம் ஆண்டிபயாட்டிக் மருந்தை செலுத்தும்படி டாக்டர் மித்ரா கட்டளை இட்டிருந்தார். நாங்கள் ஏற்பாடு செய்திருந்த ஸ்பெஷல் நர்ஸ் அந்த ஊசி மருந்தை சிறிய இங்க் ஃபில்லரில் எடுத்துச் சென்று குழந்தைக்குப் புகட்டியிருக்கிறார்!

அந்த மருத்துவமனையும், அந்நிய பல மருத்துவமனைகளும் ஸ்பெஷல் நர்ஸ் ஏற்பாடு செய்யும் சாக்கில் நோயாளிகளின் குடும்பத்தினரிடமிருந்து இப்படி அதிகப் பணம் பறித்து நர்ஸ்களின் சங்கங்களை அணுகி ஒரு நாளைக்கு ரூ. 20 அல்லது ரூ. 30 கொடுத்து அரைகுறையாக படித்த, படிக்காதவர்களை ஏற்பாடு செய்து கொண்டிருந்தன. பதினெட்டு ஆண்டுகளுக்கு முன்பே இந்த நிலைமை! இன்று எப்படி இருக்கிறதோ! அட்டெண்டர் இல்லாமல் நோயாளிகளை மருத்துவத் துறையினரிடம் ஒப்படைப்பது எத்தனை அபாயகரமான செயல் என்று புரிகிறது.

இதற்கெல்லாம் எங்களுக்கு ஆன செலவைப் பற்றிச் சொல்லி மாளாது. மருத்துவமனையில் கூடுதல் நாட்கள் தங்கியிருந்ததாகவும், குழந்தைக்குச் செய்த சிகிச்சை, மருந்துகள், மாற்று நர்ஸ், பிரத்தியேக மருத்துவக் குழுவின் ஃபீஸ், என்று ஒன்று விடாமல் பில் போட்டு பணம் பிடுங்கினார்கள்!

இதையெல்லாம் விட குழந்தைக்கு ஏதேனும் பாதிப்பு ஏற்பட்டிருக்குமோ என்று நாங்கள் எல்லோரும் கவலைப்பட்டது இருக்கிறதே? அதை வர்ணிக்க இயலாது. குழந்தை சிரித்தால் அது சரியான சிரிப்பா, அழுதால், ஏன் இடைவிடாமல் அழுகிறது, சரியான மன, உடல் வளர்ச்சியிருக்கிறதா என்று டென்ஷனில் அவஸ்தைப்பட்ட, துன்பம் நிறைந்த நாட்கள் அவை.

பிற்பாடு எங்கள் அத்திம்பேருக்கு விஷயம் தெரியவந்த போது உடனே அந்த மருத்துவமனையின் மீது வழக்குப் போட வேண்டுமென்று துடிதுடித்தார். ஆனால் குழந்தை எங்களுக்கு முழுசாகக் கிடைத்த நன்றிப்பெருக்கில் அந்த எண்ணத்தைக் கைவிட்டோம்.

நேஹா இன்று ஒரு புத்திசாலியான, துடிப்புள்ள இளம் பெண். இன்ஜினியரிங் படிக்கிறாள். தெய்வம் போல் வந்து எங்கள் நேஹாவைக் கண்ணுக்குள் வைத்து பேணிப் பாதுகாத்த அந்த மூதாட்டியின் முகம் மனத்திரையில் வந்து போகிறது. அன்னை தெரசாவிடம் தெரிந்த அதே கனிவும், பாசமும் நிறைந்த கண்கள் அந்த மூதாட்டியின் கண்கள்!

(தொடரும்)



கர்ப்பத்திற்கு பிறகு,
ஸ்ட்ரெச் மார்க்குகள்
உங்களை இவ்வாறு
விளங்கச் செய்கிறது... ஸ்ட்ரெச்நில் கொண்டு
நீங்கள் அவைகளைத்
தவிர்த்தாலே தவிர
• ஸ்ட்ரெச்மார்க் என்றாலே, உங்கள் சருமத்தின் மீது விகாரமான, நிரந்தர தழும்புகள்.
• கர்ப்பத்தின் நான்காவது மாதத்திலிருந்து, பிரசவம் வரை, தினமும் இருமுறை ஸ்ட்ரெச்நில் தடவுங்கள்.
• அரிப்பை கட்டுப்படுத்தி, எலாஸ்டிசிடியை அதிகரிக்க, ஸ்ட்ரெச்நில்லில் ஆறு இயற்கை உட்பொருட்கள் உள்ளன.
• ஸ்ட்ரெச்நில் உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் பாதுகாப்பானது என்று மருத்துவக் குறிப்பீடுகள் தெரிவிக்கின்றன.
SKIN CLINIQ
STRETCH NIL
CLINICALLY PROVEN
STRETCH NIL
தாயாகப் போகிறவர்களின் சருமம்
என்றும் இளமையுடன் விளங்க.

சமையலறைச் சந்தேகங்கள்

சீபஸ்ரீ, மஸ்கட்.

கல்கத்தா ரசகுல்லா தயாரிக்க 'வே வாட்டரை' (Whey water) புளிக்க வைத்து பனீர் தயாரிக்க வேண்டும் என்று தெரியும். எத்தனை நாள் புளிக்க வேண்டும்? வெளியே வைத்திருக்க வேண்டுமா? (அதாவது ப்ரிட்ஜிற்கு வெளியே) ஒரு வாரம் வெளியே வைத்துப் புளிக்க வைக்க வேண்டும் என்று முன்பு ஒரு தடவை படித்திருக்கிறேன். ஒரு வாரம் வெளியில் வைத்தால் பரவாயில்லையா? கண்ணாடி பாட்டிலில் வைக்க வேண்டுமா?

'வே வாட்டரை' இங்கு தமிழ்நாடு போன்ற சூடான பிரதேசங்களில் இருப்பவர்கள் மூன்று நாட்கள் வெளியே வைத்துப் புளிக்க வைத்தால் போதுமானது. மிகக் குளிரான பிரதேசங்களில் இருப்பவர்கள் வேண்டுமானால் ஒரு வாரம் வைக்கலாம். கண்ணாடி பாட்டிலில் வைக்கலாம். தவறில்லை. பாட்டில் முழுவதும் வழியும்படி வைத்து மூடி வைக்காமல், முக்கால் பாகம் வரும்படி ஊற்றவும். அதாவது ஒரு அங்குலமாவது மேலே வெற்றிடம் இருக்கும்படி வைத்தல் நலம். புளிக்கும் போது உருவாகும் காஸ் மேற்புறம் வெளியே பொங்கி வராமல் இருக்கும். புளித்த பிறகு ப்ரிட்ஜில் வைத்துத் தேவைப்படும் போது உபயோகிக்கவும்.





பதில்கள் : எஸ். மல்லிகா பத்ரிநாத்

என் குழந்தைகள் 'சைனா க்ராஸ் ஜெல்லி புட்டிங்' விரும்பி சாப்பிடுகிறார்கள். சைனா க்ராஸ் உடம்பிற்கு நல்லதுதானா? புதிதாக நம் வீடுகளில் இத்தனை காலம் பயன்படுத்தாத ஒன்றைப் பயன்படுத்தும் போது ஒரு ஐயம் எழுகிறதே?

'சைனா க்ராஸ்' என்பது 'கடல் பாசி' அதாவது ஆங்கிலத்தில் 'Agar agar' என்று அழைப்பர். சுத்தமான சைவ உணவைச் சேர்ந்தது. கடலில் வளரும் ஒரு தாவரம், இது உடலிற்கு மிகவும் நல்லது. புரதச்சத்து, இரும்புச்சத்து, அயோடின் சத்து கொண்டது. ஜெல்லி, சீஸ் கேக், சாஸ், ஜாம், ஐஸ்க்ரீம், புட்டிங், மோல்டட் சாலட் (Moulded Salad) போன்றவற்றில் உபயோகப் படுத்தப்படுகிறது. ஜெலட்டினுக்கு நல்ல மாற்றாக உபயோகப்படுத்தலாம்.

இது பொடியாகவும் கிடைக்கிறது. மெல்லிய பிளாஸ்டிக் போன்ற அமைப்பில் வெள்ளையான ஷீட் போன்ற வடிவிலும் கிடைக்கும். பொடியை உபயோகப்படுதினால் 2 - 3 டீஸ்பூன் 250 மிலி தண்ணீரை ஜெல்லி போல கெட்டிப்படுத்த உபயோகப்படுத்தலாம். ஷீட்டாகக் கிடைப்பது 10 கிராம் பாக்கெட்டுகளில் கிடைக்கும். 10 கிராம் சைனா கிராஸ் ஒரு லிட்டர் தண்ணீரை (any liquid - eg. juice, milk) 'ஜெல்' போல கெட்டிப்படுத்த உபயோகிக்கலாம். ஷீட் போல உள்ள சைனா கிராஸை வாங்கினால் பொடியாக அரிந்து அரை மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊறவைத்து மசித்து உபயோகப்படுத்தலாம்.

'டோர்க்ளா' செய்யும் போது 'ஈனோ ப்ரூட் சால்ட்' உபயோகிக்கலாம் என அறிந்தேன். இது உடலிற்குக் கெடுதி தருவதா? ரவா இட்லிக்கு 'ஈனோ' உபயோகிக்கலாமா? சமையல் சோடா உடலிற்குக் கெடுதி என்கிறார்களே?

'ப்ரூட் சால்ட்' என்பது அதன் பெயருக்குத் தகுந்தபடி பழங்களில் இருந்து தயாரிக்கும் ஒரு பொருள். இதை தாராளமாக ரவா இட்லி, டோக்ளா போன்றவற்றிற்கு உபயோகப்படுத்தலாம். ஆனால் ஒரு விஷயம், கொஞ்சம் அதிகமாக சேர்த்தீர்களானால் இட்லி உதிர் உதிராக வந்து விடும். சிறிதளவு தயிர் அல்லது தண்ணீரில் கலந்து கடைசியாக மாவுக் கலவையில் சேர்க்கவும். கலந்து விட்டால் பொங்கினாற்போல வரும். உடனடியாக இட்லி தட்டில் ஊற்றவும். கலந்த பிறகு அதிக நேரம் வைக்க வேண்டாம்.

சமையல் சோடா என்பதும் பேகிங் பவுடர் என்பதும் சோடியம்-பை-கார்பனேட் தான். பேகிங் செய்யும் போது மாவு பொங்கி வர உபயோகப்படும். அதனால் உடலிற்குக் கெடுதி ஏதும் இல்லை. இதையே இட்லி மாவு, தோசை மாவு போன்றவற்றில் உபயோகிப்பதால் அதில் உள்ள 'பி' காம்ப்ளெக்ஸ் வைட்டமின் சத்துக்கள் அழிந்து விடுகின்றன. அதனால்தான் உபயோகப்படுத்தக் கூடாதே தவிர மற்றபடி பெரிய கெடுதல் எதுவும் நேர்ந்து விடாது.

'லெமன் சால்ட்' என்றால் என்ன? அதன் உபயோகம் என்ன?

'லெமன் சால்ட்' அதாவது 'எலுமிச்சை உப்பு' என்று கிடைப்பதும், 'சிட்ரிக் ஆஸிட்' என்று கிடைப்பதும் ஒன்றுதான். எலுமிச்சையின் சுவை அதற்கு இருக்கும். 'சிட்ரிக் ஆஸிட்' என்பது நன்றாக சுத்தப்படுத்தப்பட்டு 'கிரிஸ்டல்' போல கிடைக்கும் அதே எலுமிச்சை உப்பு என்பது சுத்திகரிக்கப்படாமல் 'crude form'ல் கிடைக்கிறது. எப்போதாவது வீட்டில் எலுமிச்சை இல்லாவிடில் இதைச் சிறிதளவு தண்ணீரில் கரைத்துச் சேர்க்கலாம். ஸ்குவாஷ், ஜாம், சாஸ், ஊறுகாய் போன்றவை தயாரிக்கையில் உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது.

ஸ்குவாஷில் கரைந்த சர்க்கரை மறுபடியும் கெட்டிப்படாமல் இருக்கவும் புளி பேஸ்ட், ஊறுகாய் போன்றவை சீக்கிரம் கெடாமலும், நிறம் சீக்கிரம் மாறாமலும் இருக்கவும் உபயோகப்படுகிறது.



ஜவ்வரிசி பாயசம் செய்யும் பொழுது ஜவ்வரிசியைச் சிறிது நெய் விட்டு வறுத்து, 10 நிமிடம் தண்ணீரில் ஊறிய பின், பாயசம் செய்தால் ஜவ்வரிசி சீக்கிரம் வெந்து, தனித்தனியாக நிற்கும். பார்க்க அழகாக இருப்பதுடன் பாயாசமும் சுவையுடன் இருக்கும்.

- சுமதி செங்குட்டுவன்.

எஸ். ரஞ்சனி, வேளச்சேரி, சென்னை.

எனக்கு வெண்பொங்கல் எப்படி செய்வதென்று தெரியவில்லை. ஹோட்டலில் கிடைப்பது போல நிறம், சுவை மையாக இருக்கும் தன்மை, இலையை

பெரிய நெல்லிக்காய் நாலு எடுத்துக் குக்கரில் வேகவைத்து, கொட்டை நீக்கி, அதோடு கொஞ்சம் தேங்காய், பச்சை மிளகாயைச் சேர்த்து அரைக்கவும். அரைத்த விழுதை கெட்டியான மோரில் கலக்கி, அடுப்பில் வைத்து ஒரு கொதி வந்ததும் இறக்கி, கடுகு, கருவேப்பிலை தாளிக்கவும். வித்தியாசமான மோர்க் குழம்பு தயார்.



மடித்தால் அச்சாக, பிட்டால் கேக் போல, மிகச் சுவையாக வெண் பொங்கல் செய்வது எப்படி?

பல சகோதரிகள் இதைப் போல பொங்கல், இட்லி போன்ற நமது தமிழ்நாட்டிற்கே உரிய தொன்மையான செய்முறைப் பக்குவங்களைக் கூடக் கேட்கிறீர்கள். எனக்கு ஆச்சர்யமாகத்தான் உள்ளது. ஆனாலும் இக்காலத்தில் படித்துக் கொண்டிருக்கும் போதும், வேலைக்குப் போகும் போதும் கூட சமையலறைக்குள்ளேயே நுழையாமல், தாய் செய்வதை கண்ணால் பார்க்காமல் கல்யாணமானவுடன் புத்தகத்தை மட்டும் படித்து சமையல் செய்து விடலாம் என்ற நம்பிக்கையில் இருப்பவர்கள் நிறைய உள்ளனர்.

2 ஆழாக்கு பச்சரிசிக்கு ஒரு ஆழாக்கு பயத்தம் பருப்பு என்ற கணக்கு வீதம் போடவும். இரண்டையும் தனித்தனியே இலேசாக வறுத்துக் கொள்ளவும். (நிறம் மாறாமல்) இரண்டும் கலந்து 1 ஆழாக்கு எடுத்துக் கொண்டால் 4 ஆழாக்கு தண்ணீர் விட்டு பிரஷர் குக்கரின் உள்ளே வேறு பாத்திரத்தில் வைத்தால் வெயிட் வைத்து 4 விசில் சத்தம் வரும் வரை வேகவைக்கவும். (வெயிட் வைத்தபின் நேரம் பார்த்தால் 7 நிமிடம் வரை வைக்கலாம்) நேரடியாக பிரஷர் குக்கரின் உள்ளே போட்டால் ஒரு விசில் வரை மட்டுமே வைக்கவும்.

ஒரு வாணலியில் ¼ ஆழாக்கு நெய் விட்டு மிளகு, சீரகம், முந்திரி தாளிக்கவும். வெந்த பொங்கலில் உப்பு சேர்த்து மேலே பொடியாக அரிந்த இஞ்சி, கருவேப்பிலை, சிறிது பெருங்காயப் பொடி சேர்க்கவும். தாளித்த பொருட்களை இதன் மேலே ஊற்றவும். பிறகு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து எடுக்கவும்.

ஹோட்டல்களில் வனஸ்பதி, எண்ணெய், சிறிது நெய் சேர்த்துச் செய்கின்றனர். பொங்கலின் ருசியே அதில் சேர்க்கும் அதிக அளவு நெய்தான். அப்போதுதான் ஒட்டாமல் வரும். வெந்த பிறகு உடனே கலந்து விடாமல் இதைப் போல எல்லாவற்றையும் சேர்த்த பிறகு கலந்து விடவும். மேலே சிறிது நெய் விடலாம். அதிகமாகக் கலந்து விட்டாலும் சூட்டினால் மிகக் குழைந்தாற்போல ஆகி விடும். ஒருவேளை தண்ணீர் பற்றாவிடில் ருசிக்கு - தாளித்துக் கொட்டிக் கலக்கும் போது - சிறிது பால் சேர்க்கலாம். செய்து பார்த்த பிறகு கடிதம் எழுதுங்கள் ரஞ்சனி. நீங்கள் பல தடவை இக் கேள்வியைக் கேட்டதனாலேயே பதில் எழுதியுள்ளேன்.

எஸ். புவனா, மதுரை.

மேடம், நான் பல ஆங்கில சமையல் புத்தகங்களில் 'Marjoram' என்ற வார்த்தையைப் பார்த்துள்ளேன். டிக்ஷனரியில் இதற்கு எனக்குச் சரியான 'தமிழ்' வார்த்தை கிடைக்கவில்லை. சூப், பிஸ்ஸா, சாலட் போன்றவற்றில் இதை எழுதியுள்ளனர். இதன் தமிழ் பதத்தைத் தயவுசெய்து கூறவும்.

நாம் நமது சுதம்பங்களில் கட்டுவதற்கு உபயோகப்படுத்தும் 'மருவு' என்பதே 'மர்ஜோரம்'. ஆசியா, அமெரிக்கா, பிரான்ஸ், ஜெர்மனி, ஐரோப்பா, ஸ்பெயின், இங்கிலாந்து, வட ஆப்பிரிக்கா போன்ற பல நாடுகளில் இதை உபயோகப்படுத்துகின்றனர். இலையைக் காயவைத்து உபயோகப்படுத்துவர். சூப், ஸ்டியூ, சாலட், சாலட் டிரெஸ்ஸிங், முட்டை மற்றும் காய்கறி உணவுகள், சீஸ், சாஸேஜ் மற்றும் பலவித சாஸ்களிலும் நறுமணத்திற்காக உபயோகப்படுத்துகின்றனர். சமையல் மட்டுமின்றி பவுடர், சென்ட் போன்றவை தயாரிப்பிலும் இது உபயோகப்படுகிறது.

திருநகர் எஸ். பத்மா, மதுரை.

சமையலுக்கு எந்த வகை பெருங்காயம் உபயோகிக்கலாம்? பால் பெருங்காயம்/ கூட்டுப் பெருங்காயம்? பெருங்காயம்

மரத்திலிருந்து கிடைக்கும் பாலா? நம் நாட்டில் எந்தப் பகுதியில் அதிகம் கிடைக்கிறது? ஒவ்வொரு கம்பெனி தயாரிப்பிலும் கோதுமை மாவு சேர்க்கும் அளவு வித்தியாசப்படுகிறது. எதற்காக கோதுமை மாவு சேர்க்கப்படுகிறது என்பதையும் அறிய விரும்புகிறேன்.

பெருங்காயத்தை ஆங்கிலத்தில் 'Asafoetida' என்பர். அப் பெயரும் அதனுடைய விஞ்ஞான பெயரான 'Ferula asafoetida' என்பதில் இருந்து வந்தது. இதில் 'சல்பர்' காம்பவுண்ட் இருப்பதால் ஒருவிதமான அதிக மணம் கிடைக்கிறது. அதனால் இதற்கு 'Devil's dung' என்ற பெயரும் உண்டு.

நமது இந்தியாவில் காஷ்மீரில் மட்டும் ஓரளவு வளருகிறது. அதிகமாக ஈரான் மற்றும் ஆப்கானிஸ்தான் போன்ற நாடுகளில் இருந்து இறக்குமதி செய்யப்படுகிறது.

Ferula எனப்படும் இந்தச் செடியின் கனமான வேரின் மேற்புறத்தில் உள்ள கிளையை வெட்டினால் பிசின் போல திரவம் வெளியாகும். அந்த பிசின் போன்ற திரவத்திலிருந்து பெருங்காயம் தயாரிக்கப்படுகிறது. பிசின் போல இருப்பதால் கோதுமை மாவு சேர்த்தால் மட்டுமே பொடியாகக் கொடுக்க இயலும். அதனால் பெருங்காயத்தின் குணம் மாறாது. வெவ்வேறு கம்பெனிகள் வெவ்வேறு அளவு மாவு சேர்ப்பதின் காரணம் விலை குறைவாக விற்பதற்கே. அது பலராலும் கவனிக்கப்படுவது இல்லை.

கூட்டுப் பெருங்காயம் என்பது ஒன்று அல்லது அதற்கும் மேல் உள்ள பலவகையான பெருங்காயங்களின் கலப்பாகும். ஏனென்றால் கிளையை வெட்டினாலும் சரி, வேரின் பகுதியை வெட்டினாலும் சரி பால் போன்ற பிசின் கிடைக்கும். பால் பெருங்காயம் என்பது செடியின் அடிப்பகுதியில் இருந்து எடுக்கப்படும் பிசினில் இருந்து தயாரிக்கப்படுகிறது.

எந்தப் பெருங்காயமானாலும் குணம் பெரிதாக மாறுவதில்லை. வயிறு உப்புசத்தைத் தடுப்பதற்கும், சாப்பிட்ட உணவு நன்றாக ஜீரணமாவதற்கும் உபயோகப்படுகிறது. ஆயுர்வேத முறையில் பல மருந்துகளில் உபயோகப்படுத்துகின்றனர்.

வைதேகி, பெங்களூர்.

என் தோழி 'மைக்ரோவேவ் ஓவனில்' பாசிப் பருப்பு சுண்டல் செய்தார். 'போரோசில்' (Borosil) பாத்திரத்தில் வைத்து, ஓவனின் உள்ளே வைத்து, ஸ்விட்சை போட்ட ஒரு நிமிடத்திற்குள் பொங்கி, ஓவனின் உள்ளே கொட்டி விட்டது. காரணம் தெரிவிக்கவும்.

மைக்ரோவேவ் ஓவன் எப்படி, எந்த தத்துவத்தில் வேலை செய்கிறது என்று முன்பே கூறியுள்ளேன். வைக்கும் பண்டத்தின் செல்களின் உள்ளே உள்ள தண்ணீர்ப் பசை, மிகவும் முக்கியம். அரிசி, பருப்பு போன்றவற்றின் உள்ளே தண்ணீர்ப் பசை இல்லாததால் சிறிது நேரம் ஊறவைத்தல் நலம்.

மேலும் நமது தினப்படி அடுப்பில வைத்துச் செய்யும் சமையலில் கூட பருப்பு வகைகளை முக்கியமாக பயத்தம் பருப்பை குறைந்த தணலில் வைத்தே சமைக்கிறோம். அது நமக்குப் பழகி விட்டதால் பொங்கி வரும் போது தணலைக் குறைத்து விடுகிறோம். அதே போன்ற முறையை ஓவிலும் கடைப்பிடிக்கலாம்.

முதல் மூன்று நிமிடங்கள் 'மீடியம்' அல்லது 'மீடியம்-ஹை'யில் வைக்கலாம். பிறகு 'ஹை'யில் வைக்கலாம். கொஞ்சம் பெரிய பாத்திரமாக இருந்தால் நல்லது. பாத்திரத்தின் பாதிக்கும் மேல் அளவு இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும். ஒரு சொட்டு நெய் அல்லது எண்ணெய் விடலாம். அப்போது பொங்கி வராது. 800 வாட்ஸ் மைக்ரோவேவ் ஓவனில் பயத்தம் பருப்பு வேகுவதற்கு 12 நிமிடங்கள் ஆகிறது.

சாதாரண வாய்வினால் வரும் நெஞ்சு வலி, வயிற்று வலி, மற்றும் நீர் கோர்த்த தலைவலி இவற்றுக்கு, வரட்டு தோசைக் கல்லை அடுப்பில் ஏற்றி சூடாக்கி அதன் மேல் ஒரு துணியால் ஒத்தி சூடுபண்ணி, மேற்சொன்ன இடங்களில் ஒத்தடம் கொடுத்தால் வலி உடனே பறந்து போகும்.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.





"என் குழந்தைக்கு, சரியான அளவில், இன்றியமையாத ஊட்டச்சத்து அளிக்கப்படவேண்டும்.

அதனால்தான், நான் செரிலாக்கை நம்புகிறேன்."

"என் குழந்தைக்கு, 4 மாதங்கள் முடிந்தவுடன், அவனுக்கு எந்த திட உணவைப் புகட்டத் தொடங்குவது என்று, உண்மையிலேயே நான் யோசிக்கலானேன். வெறுமனே திட உணவு மட்டும் போதுமானது ஆகாது. குழந்தை ஆரோக்கியமாகவும், வலுவாகவும் வளர்ச்சியடைய, சமச்சீரான அளவில் ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்த திட உணவு தேவைப்படுவதாய், என் மருத்துவர் கூறினார். எனவேதான், நான் செரிலாக்கையும் புகட்டத் தொடங்கினேன்."



செரிலாக் எளிதில் சீரணிக்கத்தக்க, சமச்சீரான போஷாக்கு :

செரிலாக் தேவையான ஊட்டச் சத்துக்களை, சரியான அளவில் வழங்குகிறது. இயற்கையான புரதச்சத்துக்கள் நிறைந்த, பால் மற்றும் கோதுமை கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட செரிலாக்கில், கார்போஹைட்ரேட்டுகளும், கொழுப்புச் சத்துக்களும் கூட அடங்கியுள்ளன. அத்துடன், அத்தியாவசியமான விட்டமின்களும், தாதுப் பொருட்களும் இதில் நிரம்பியுள்ளன. இதனால் உங்கள் குழந்தைக்கு, ஒவ்வொரு முறையும் சமச்சீரான உணவு கிடைக்கிறது.

சீரணிப்பது எளிது, விதவிதமான பல சுவை உணவுகள் :

நெஸ்லேயின் புரட்சிகரமான 'ஜெட்-லைன் என்ஜைமேடிக் தொழில்நுட்பம்,' கார்போஹைட்ரேட்டுகளை எளிதில் சீரணிக்க உதவுகிறது. இதனால் மிருதுவான செரிலாக்கை, உங்கள் குழந்தை, எளிதில் சீரணிக்க முடிகிறது.

செரிலாக்கின் சுவையை, குழந்தைகள் மிகவும் விரும்புகின்றன. 4 மற்றும் 6 மாதங்களுக்கு இடையேயான காலத்தில், செரிலாக் வீட் மற்றும் செரிலாக் ரைஸ் ஆகியவற்றிலிருந்து ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுங்கள். பின்னர் பார்த்து மகிழுங்கள் உங்கள் குழந்தையின் மகிழ்ச்சிக் கும்மாளத்தை!



உங்கள் குழந்தைக்கு செரிலாக் அனுகூலத்தை அளியுங்கள்.

IMPORTANT NOTICE : MOTHER'S MILK IS BEST FOR YOUR BABY. INFANT FOOD SHALL BE INTRODUCED ONLY AFTER 4 MONTHS OF AGE.

महत्वपूर्ण सूचना: माँ का दूध आपके बच्चे के लिए सर्वोत्तम है। ४ महीने के बाद ही उसे शिशु आहार देना शुरू करें।

அவரவர் கோணத்தில்..



அனந்த கிருஷ்ணன் வழக்கம் போல் குடையை கையில் எடுத்துக் கொண்டு, மூக்குக் கண்ணாடியைத் துடைத்துப் போட்டுக் கொண்டார். பென்சன் பணம் வாங்கத்தான் கிளம்பிக் கொண்டிருந்தார்.

ஆபீஸுக்கு புறப்பட்டுக் கொண்டிருந்த அவர் மகன் மாதவன், அவரிடம் எலக்ட்ரிசிட்டி பில் கார்டை நீட்டினான். வெறும் கார்டு மட்டும்தான். பணம் அவருடைய பென்சன் பணத்தில் இருந்துதான் கட்ட வேண்டும். மௌனமாக வாங்கிக் கொண்டார். மருமகள் சுசீலா வந்து.

"மாமா, அப்படியே அங்கே வெந்தயக் கீரை கிடைக்கும். ஒரு பத்துக் கட்டு வாங்கிட்டு வந்துடுங்க" என்று பையை நீட்டினாள்.

பேரன் மனோஜ் ஓடி வந்தான். "அப்பா, தாத்தா பென்சன் வாங்கி வந்ததும் உனக்கு கிரிக்கெட் பால் வாங்கிக்க'ன்னு சொன்னீங்களே! தாத்தா! தாத்தா! எனக்கு கிரிக்கெட் பால் வாங்கிட்டு வந்திடுங்க" என்று கெஞ்சினான்.

ஆயிற்று! அவருக்கு வரும் பென்சன் பணத்தில் ஆளுக்கொரு

செலவு வைத்தாகி விட்டது. இதில் இன்னும் அவர் பேத்தி சுமி மட்டும் தான் பாக்கி. அவளுக்குத் தெரியும். தான் கேட்காமலேயே தாத்தா தனக்குப் பிடித்த 'மில்க் ஸ்வீட்' வாங்கி வந்து விடுவார் என்று. யாருக்கும் பதில் சொல்லாமல் வாசலுக்கு வந்து குடையைப் பிரித்தார் அனந்த கிருஷ்ணன்.

சாருமதி பாஸ்கரன்

வெய்யில் அவ்வளவாக இல்லை. பென்சன் வாங்கும் இடத்திற்கு நடந்தே போனார். கூட்டம் அதிகம் இல்லை. கையெழுத்து போட்டுப் பணத்தை வாங்கிக் கொண்டார். பக்கத்தில்தான் காய்கறி மார்க்கெட். சுசீலா கேட்டபடி வெந்தயக் கீரையை வாங்கி பையில் போட்டுக் கொண்டார். அவளுக்கு 'அனிமிக்' என்று டாக்டர் சொல்லியிருப்பார் போலும். அதுதான் கீரை வாங்கி வரச் சொல்லி இருக்கிறாள் என்று நினைத்துக் கொண்டார்.

அங்கிருந்து இ.பி.ஆபீஸ் பக்கத்தில்தான் இருந்தது. கூட்டம் அதிகமாக இல்லாததால், க்யூவில் நிற்க அவசியம் இல்லாமல் பணம் கட்டினார். வரும் வழியில் மனோஜ் கேட்ட கிரிக்கெட் பாலையும், சுமி குட்டிக்கு கொஞ்சமாக மில்க் ஸ்வீட்டையும் வாங்கினார்.

அருகில் இருந்த மர நிழலில் சற்று நேரம் உட்கார்ந்து ஓய்வெடுத்தார் அனந்த கிருஷ்ணன்.

'சே! என்ன வாழ்க்கை இது? என்ன மனிதர்கள்! எப்போது அவர் பென்ஷன் வாங்குவார் என்று கழுகு மாதிரி காத்துக் கொண்டு, ஆளுக்கொரு லிஸ்ட்டைப் போட்டு வந்து நீட்டி விடுகிறார்கள்.

ஒவ்வொரு தடவையும் இதே கதைதான். இந்த முறை எலக்ட்ரிக் பில் என்றால், அடுத்த தடவை டெலிபோன் பில்லை நீட்டுவான் மாதவன். மற்றவர்களும் தங்கள் முறைக்கு ஆளுக்கொரு செலவு வைப்பார்கள். என்னதான் மகனும், மருமகளும் அவருக்கு எல்லா தேவைகளையும் பார்த்துப் பார்த்துச் செய்தாலும், தன் பணத்தில்தான் ஒன்றும் செய்து கொள்ள முடியவில்லையே என்ற ஆதங்கம் அவருக்கு.

இப்போது இருக்கும் தாகத்திற்கு ஐஸ் போட்டு சாத்துக்குடி ஜூஸ் குடிக்க வேண்டும் போலிருந்தது. பன்னிரண்டு ரூபாய்



கொடுத்து ஜூஸ் வாங்கிக் குடிக்க மனது வராமல், பக்கத்தில் இளநீர் விற்பவனிடம் ஒரு இளநீரை வெட்டித் தரச் சொல்லிக் குடித்தார்.

அவரைப் போலவே இளநீரும் சூடாக இருந்தது. தூக்கி எறிந்தார். தன் மீதே சுய பச்சாதாபம் பிறந்தது. எல்லோருக்குமா தன்னைப் போல வாழ்க்கை அமையும்? இந்த ரிட்டையர்டு லைப்ல ஒவ்வொருத்தர் எவ்வளவு சுதந்திரமாக சந்தோஷமாக இருக்கிறார்கள்! நான்தான் ஏமாளியாக இருக்கிறேன். இந்த பென்ஷன் பணத்தை அப்படியே ஒரு முதியோர் இல்லத்தில் கொடுத்து விட்டு, ராஜா வாட்டம் இருக்கலாமே என்று தோன்றியது. இப்படி பில் கட்டுவதற்கும், கீரை வாங்குவதற்கும் நான்தானா கிடைத்தேன்?

மாதவனும்தான் கைநிறைய சம்பாதிக்கிறானே! புதிதாக ப்ளாட் கூட வாங்கியிருக்கிறான். அவன் பணத்தில் மனோஜுக்கு கிரிக்கெட்பால் வாங்கித் தந்தால் என்னவாம்? எல்லாம் அட்டைப் பூச்சிகள்! அது ரத்தத்தை உறிஞ்சிக் கொண்டு விட்டு விடுவதைப் போல, இவருடைய பணத்தையும், உழைப்பையும் உறிஞ்சிக் கொள்வதாகத் தோன்றியது. எல்லாம் நான் நன்றாக இருக்கும்வரைதானே! படுத்து விட்டால் செய்யப் போகிறார்களா என்ன?

அனந்தகிருஷ்ணன் ஒரு முடிவுக்கு வந்தார். இனி அடுத்த முறை பென்ஷன் பணம் வாங்குவதிலிருந்து, கடைசி வரை அந்தப் பணத்தை வீட்டிற்குக் கொடுப்பதில்லை. தன் பெயரில் பேங்கில் போட்டுக் கொண்டால்தான் தனக்கும் நாளை மதிப்பு இருக்கும் என்று எண்ணிக் கொண்டார்.

முடிவு செய்தவுடன், அத்தனை நாட்கள் வீட்டிற்கு நடந்து வந்தவருக்கு, அப்போது நடந்து போக பிடிக்கவில்லை. பஸ்ஸில் கூட போகாமல், வீம்பிற்காக ஆட்டோவில் ஏறி வீடு வந்து சேர்ந்தார்.

ஆட்டோ சத்தம் கேட்டு கதவைத் திறந்த சுசிலாவிற்கு வியப்பாக இருந்தது. அனந்தகிருஷ்ணன் உள்ளே வந்து, பையையும் ஸ்வீட் பாக்கெட்டையும் டேபிளின் மீது வைத்து விட்டு, ஈஸிசேரில் சாய்ந்து கண்களை மூடிக் கொண்டார்.

இருபது ரூபாய் கொடுத்து ஆட்டோவில் வந்திருக்க வேண்டிய அவசியமில்லைதான். பொடி நடையாக நடந்தே வந்திருக்கலாம். வெயில் கூட இல்லை. ஆனால் தன் பணத்தில் மற்றவர்கள் அனுபவிக்கும் போது, தான் மட்டும் கஷ்டப்பட வேண்டுமா? என்ற ஆத்திரம்தான் அவரை அப்படிச் செய்ய வைத்தது.

சில்லென்று ஃபேன் காற்று வீசியது. சுசிலாதான் போட்டிருக்கிறாள்.

"மாமா, ரொம்ப டயர்டா இருக்கீங்களா? இந்த மோரை கொஞ்சம் குடிங்களேன். கொஞ்ச நேரம் கழித்துச் சாப்பிடலாம். இன்னிக்கு உங்களுக்குப் பிடித்த மோர்க் குழம்பும், பருப்பு உசிலியும் பண்ணியிருக்கேன்" என்றாள் மென்மையாக.

ரொம்பக் கரிசனம்தான். இந்த உபசரிப்பெல்லாம் பென்ஷன் பணத்துக்காகத்தானே! இதுவே நான் வெறும் ஆளாக இருந்தால் எப்படி நடத்துவாள்? உனக்கு ரசமும், சுட்ட அப்பளமும் போதும் என்பாளா! சுசிலா கொடுத்த மோரை மறுத்து விட்டு, வெறுப்புடன் கண்களை மூடிக் கொண்டார்.

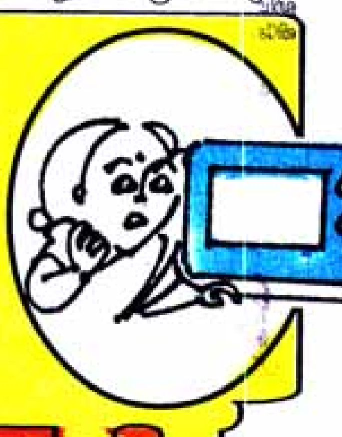
மாலை ஆபீஸ் விட்டு வந்த மாதவனிடமும் ஏதும் கலகலப்பாகப் பேசவில்லை. மனோஜ் ஸ்கூலில் இருந்து வந்து, "ஐ! கிரிக்கெட்பால்! தேங்க்யூ தாத்தா!" என்று முத்தமிட்ட போதும் சரி, மில்க் ஸ்வீட்டுடன் குமிக்குட்டி அவர் மடியில் ஏறி உட்கார்ந்து கொண்டு, கொஞ்சமாக தான் கடித்த ஸ்வீட்டை, அவர் வாயில் வைத்த போதும் சரி, அவர் முகத்தில் சந்தோஷம் வரவில்லை.

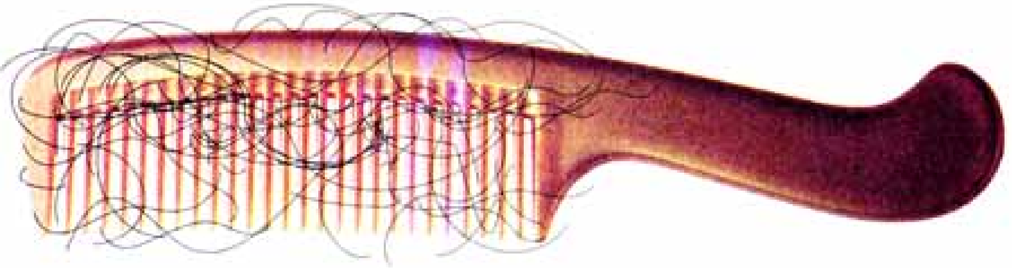
இரவு வெறும் கோதுமை கஞ்சி மட்டும்

மஹாராஷ்டிர மாநிலப் பெண்கள் கமிஷன் பெண்களை மட்டமாகவும், ரசனைக்குறைவாகவும் சித்தரித்து எடுக்கப்படும் திரைப்பட, தொலைக்காட்சித் தொடர் மற்றும் விளம்பரங்களின் தயாரிப்பாளர்களுக்கு "துரியோதனன்" என்ற பட்டம் வழங்க முடிவு செய்துள்ளது. பட்டம் பெறுபவரைத் தேர்வு செய்வதற்கான பொறுப்பு திரை/தொலைக்காட்சி ரசிகர்களிடம் விடப்பட்டு பல்வேறு நாளிதழ்களில் விளம்பரம் செய்யப்பட்டுள்ளது.

வன்முறையை அதிகமாகச் சித்தரிக்கும் திரை/தொலைக்காட்சிப் படங்களின் தயாரிப்பாளர்களுக்கு 'ராட்சஸன்' என்ற பட்டம் வழங்கவும் முடிவு செய்யப்பட்டுள்ளது.

- 'வஸுதா முரளி'





இது உங்களுக்கு நேர்ந்தால், உங்கள் சீப்பை மாற்றாதீர்கள். உங்கள் ஹேர் ஆயிலை மாற்றுங்கள்.

முடி உதிர்வதைத் தடுக்க, நீங்கள் பயன்படுத்தும் ஹேர் ஆயிலை விட சிறந்த ஒன்று உங்களுக்குத் தேவை. ரெகுலர் ஹேர் ஆயில்கள் உங்கள் கேசத்துக்கு பளபளப்பும் மினுமினுப்பும் மட்டுமே கூட்டுகின்றன. ஆனால் உங்களுக்குத் தேவை உங்கள் கேசத்துக்கும், தலைக்கும் போஷாக்கு தரும் **ஹிமாலயா ஹேர் ஆயில். ஆக்டிவ் ஆயுர்வேதா**வின் சக்தியை உங்களுக்குத் தருவதற்காகவே விசேஷமாக உருவாக்கியது.

ஆக்டிவ் ஆயுர்வேதா என்பதன் அர்த்தம் இயற்கைப் பொருட்களான வெந்தயம், பிரிங்கராஜா மற்றும் வேம்பு ஆகியவை ஒரு பிரத்தியேக பார்முலேஷனில் கிடைக்கின்றன என்பதே. இந்த வடிவில் இவை மிகுந்த செயல்திறனுள்ளவை. இவை எல்லாம் சேர்ந்து, தலையை டோன் செய்து, இறுக்கி, கேசம் கொத்து கொத்தாக உதிர்வதைத் தடுக்கின்றன. பொடுகு உருவாக்கும் நுண்ணணுக்களையும், முடி உதிரச் செய்யும் மற்றவற்றையும் இவை எதிர்த்துப் போராடுகின்றன. அத்துடன், உங்கள் கேசத்துக்கு வலிமையும், அடர்த்தியும் தந்து முடி வளரவும் உதவுகின்றன.

ஹிமாலயா ஹேர் ஆயில் நீங்கள் தினசரி உபயோகிக்கக்கூடிய, பிசுபிசுப்பு இல்லாத ஹேர் ஆயில். 3 வாரங்களில்* முடி உதிர்வதைத் தடுத்து கேசம் வளரச் செய்கிறது. இப்போது சொல்லுங்கள், வேறு ஏதாவது சாதாரண ஹேர் ஆயில் மட்டும் உங்களுக்குப் போதுமா?



Rs.100 for 200ml **Rs.70** for 120ml



வேர்களுக்கு பலம் தருகிறது. முடி உதிர்வதைத் தடுக்கிறது.

வெந்தயம்: கேசத்துக்கு போஷாக்கு தந்து, பளபளப்பும் அடர்த்தியும் தருகிறது **நீலிபிருங்காதி:** தலையை டோன் செய்து இறுக்குகின்றன
வேம்பு: நுண்கிருமிகளுக்கு எதிரே செயல்படும் ஒன்று **பிரிங்கராஜா:** கேசம் வளர உதவும்

குறிப்பு: பரம்பரையாக ஏற்படும் முடி உதிர்தல் அல்லது வழுக்கைக்கு, தோல் நிபுணரை அணுகவும்

e-mail to: **write.to.us@himalaya.ac** **www.himalayahealthcare.com**

*தினமும் உபயோகிக்கவும்



குலோப்ஜாமூனுக்கு ஜீரா (சர்க்கரைப் பாகு) காய்ச்சி இறக்கிய பின் நல்ல நெய் இரண்டு ஸ்பூன் விட்டுக் கலக்கி விடுங்கள். குலோப்ஜாமூன் சாப்பிடும் பொழுதும் மேலும் சுவையுடனும், அதிக மணத்துடனும் இருக்கும்.

- சுமதி செங்குட்டுவன்.

போதும் என்று சொல்லிக் குடித்து விட்டு, சீக்கிரமே படுக்கைக்குப் போய் விட்டார்.

வழக்கமாக இரவு பத்து மணி வரை டீவி. பார்ப்பவர், அன்று எட்டரைக்கே படுக்கப் போனது அனைவருக்கும் ஆச்சரியமாக இருந்தது.

பாலுடன் சுசீலா வந்து கேட்ட போதும், "உடம்பு சரியில்லையாப்பா" என்று மாதவன் வந்து நெற்றியைத் தொட்ட போதும், பதில் ஏதும் சொல்லாமல் திரும்பிப் படுத்துக் கொண்டார்.

மறுநாள் காலை அவர் கண் விழித்த போது மணி எட்டு. ராத்திரியெல்லாம் ஏதேதோ சிந்தனைகள். தூக்கம் வராமல் புரண்டு, புரண்டு படுத்து அதிகாலையில்தான் தூங்கினார். எப்போதும் திறந்து வைத்தே இருக்கும் ஜன்னல் மூடப்பட்டு இருந்தது. திறந்திருந்தால் சுள்ளென்ற வெயில் முகத்தில் பட்டவுடன் எப்போதோ விழித்திருப்பாரே!

எட்டு மணிக்கெல்லாம் ஸ்கூலுக்குக் குழந்தைகளை அழைத்துப் போக வேண்டுமே! அவர்தான் தினமும் அழைத்துக் கொண்டு போய் விட்டு வருவார்.

அவசரமாக எழுந்து வெளியே வந்தவரிடம், "எழுந்திரிச்சிட்டீங்களா மாமா, இன்னும் கொஞ்சம் நேரம் தூங்குவதுதானே! நீங்க முழிக்கக் கூடாதுன்னுதான் ஜன்னலை கூட மூடி வைச்சேன். நீங்கள் பல் தேய்த்து, மெதுவாகக் குளித்தால் போதும். அவர், குழந்தைகளை ஸ்கூலுக்கு அழைத்துக் கொண்டு போய் விட்டார். இருங்க, காபி தரேன்!" என்று சொல்லிச் சென்றாள் சுசீலா.

சுசீலா ஆபீஸுக்குக் கிளம்பிப் போனதும், அனந்தகிருஷ்ணன் குளித்து விட்டு வந்தார். டேபிளில் டிபன், சாப்பாடு எல்லாம் ஹாட் பேக்கில் ரெடியாக இருந்தது. பிளாஸ்கில் காபி. ஒவ்வொன்றாக திறந்து பார்த்தார். சூடாக சாதம், சாம்பார், பீன்ஸ் கறி, இட்லி, வெங்காயச் சட்னி என்றிருந்தது.

இந்த வெங்காயச் சட்னியைப் பார்த்தாலே மாதவனுக்குப் பிடிக்காது. குழந்தைகளுக்கும் கூட தேங்காய்ச் சட்னிதானே பிடிக்கும்! பின்னே ஏன் இப்போதெல்லாம் அடிக்கடி வெங்காயச் சட்னியே செய்கிறாள்?

இட்லி சாப்பிட்டு, காபியை கப்பில் ஊற்றி எடுத்துக் கொண்டு வந்தார். சேரில் உட்கார்ந்து நிதானமாக குடிக்க ஆரம்பித்தார். டிகாக்ஷன் காபியின் ருசியே தனிதான். அதுவும் சுசீலாவின் கைமணத்தில் காபி அபாரமாக இருந்தது. வயிறு திருப்தியாக நிறைந்ததும், மனதில் நேற்றைய கோபங்கள் குறைந்து விட்டதை போலிருந்தது. வீடு சுத்தமாக இருந்தது. காலையில் லேட்டாக எழுந்திரிச்சதும், குழந்தைகளை ஸ்கூலுக்கு அழைத்துப் போகாததும் மனதை உறுத்திற்று. அதைப் பொருட்படுத்தாமல் சுசீலா அவரிடம் பேசியது என்னவோ போலிருந்தது.

வீட்டின் பொருளாதார நிலையில், சுசீலாவும் வேலைக்குப் போக வேண்டியிருந்தது. வீட்டு வேலைக்கும் ஆள் வைத்துக் கொள்ளாமல் தனியே டிபன் செய்து, சமைத்து, குழந்தைகளையும் தயார் செய்து, சாயங்காலம் அவர்களை அழைத்து வந்து, பாடம் சொல்லிக் கொடுத்து, காபி, இரவு சமையல் என்று செய்து கொண்டிருக்கிறாள்.

மாதவனும் காலை எட்டு மணிக்குள், இரண்டு எலக்ட்ரிக் டிரெயினைப் பிடித்தால் தான், பத்து மணிக்குள் ஆபீஸ் போய்ச் சேர முடியும். இதில் ஓவர் டைம் செய்து விட்டு, அவன் வீடு வந்து சேர இரவு மணி ஒன்பதாகி விடும்.

குழந்தைகள் மட்டுமென்ன? மனோஜ் இரண்டு வேளையும் பால்பூத்திற்குப் போய் பால் வாங்கி வருவதுடன், தோட்டத்தில் இருக்கும் காய்கறி செடிகளுக்கு ஹாண்ட் பம்ப்பில் தண்ணீர் அடித்து ஊற்றுவான். சமையலுக்குத் தேவையான காய்களை பறித்துக் கொள்வதால் அந்தச் செலவும் மிச்சப்பட்டது. சுமிக்குட்டிக்கும் பாடம் சொல்லித் தருவான்.

ஏழு வயது சுமிக்குட்டி கூட அவனுடன் சேர்ந்து கொண்டு, தன் பங்கிற்கு ஏதாவது வேலை செய்தாக வேண்டும் என்பது போல, தன் குட்டிப் பாவாடையை இழுத்து இடுப்பில் செருகிக் கொண்டு, செடிகளுக்குத் தண்ணீர் ஊற்றும். அம்மாவிற்கு உதவியாக துணிகளை மடித்து வைக்கும்.

வீட்டில் ஒவ்வொருவரும் தங்களுக்காக

மட்டுமா உழைக்கிறார்கள்? சந்தோஷம் என்பது ஒவ்வொன்றையும் நாம் பார்க்கும் பார்வையில் தான் உள்ளது.

வாழ்க்கையை சுகம் என்று நினைத்தால் சுகம்தான். சுமை என்று நினைத்தால் சுமை தான். அனந்தகிருஷ்ணனுக்கு தான் நேற்று அப்படி நடந்து கொண்டிருக்கக் கூடாது என்று தோன்றியது. யோசனையுடனே உறங்கிப் போனார்.

மாலை காலிங்பெல் அடிக்கும் சப்தம் கேட்டதும் கதவைத் திறந்தார். சுசீலாவும், குழந்தைகளும்தான். அதிசயமாய் அவர்களுடன் மாதவனும்! வழக்கமாக ஒன்பது மணிக்கு வருபவன், அன்று அப்படி வந்தது ஆச்சரியமாக இருந்தது. மாதவன் கையில் ஒரு சின்ன பார்சல்.

"அப்பா, உடம்பு எப்படி இருக்குதுப்பா? இனிமே நீங்க எந்த பில்லும் கட்டுவதற்குப் போக வேண்டாம். அரைநாள் லீவு போட்டுட்டு நாங்க பார்த்துக்கறோம்" என்றான் மாதவன் அன்புடன்.

மனோஜ் வந்து, "ரெடியா! ஆரம்பிக்கலாமா?" என்று கேட்டதும், புரியாமல் பார்த்தார் அனந்தகிருஷ்ணன். டேபிளில் ஒரு சின்ன கேக் வைக்கப்பட்டு இருந்தது. அனந்தகிருஷ்ணனிடம், கேக்கை வெட்டச் சொல்லி சுமிக்குட்டி கொஞ்சியது.

"ஸாரிப்பா! இன்னிக்கு உங்களுக்கு பர்த்டே இல்லையா, காலைல நீங்க அசந்து தூங்கிக்கிட்டு இருந்ததாலே, எங்களுக்கும் ஆபீஸுக்கு நேரம் ஆயிட்டதாலே, காலையிலே விஷ் பண்ண முடியல்ல. அதான் இப்ப ஒரு சின்ன கேக்கோட செலிபரேட் பண்ணிட்டோம். அப்பா, உங்களுக்கு இன்னொரு பிளசண்ட் சர்ப்ரைஸ். ஒவ்வொரு மாதமும், எங்க ரெண்டு பேர் சம்பளத்தில் இருந்தும், ஒரு குறிப்பிட்ட தொகையை உங்க பேர்ல பேங்க்ல போட்டுட்டு வர்றோம். இப்ப நாங்க வாங்கியிருக்கற ப்ளாட் கூட, உங்க பேர்லதான்ப்பா. இந்தாங்க, பாங்க் பாஸ் புக்கும், உங்க பேர்ல ப்ளாட் வாங்கினதுக்கான பத்திரமும். இதுதான் உங்களுக்கு எங்க பர்த்டே கிஃப்ட்" என்றான் மாதவன்.

"மாமா, ஸ்வீட் கொஞ்சமா எடுத்துக்குங்க. போன தடவை உங்களுக்கு டாக்டர்கிட்ட போனப்ப எடுத்த டெஸ்ட்டுல, உங்களுக்கு பி.பி.யும், சுகரும் இருக்கறதா சொன்னாங்க. அதனாலதான் உங்களுக்கு வாக்கிங் போல பசங்களை ஸ்கூலுக்கு அழைச்சிட்டுப் போகச் சொல்றதும், பில் கட்ட அனுப்புறதும். வெந்தயக் கீரையும், வெங்காயச் சட்னியும் கூட அதுக்காகத்தான்" என்றாள் சுசீலா.

இப்போது மாதவன் பேசினான் : "அப்பா, பொதுவா நிறைய வீடுகள்ல, ரிடையர்ட் ஆகி வீட்டுல இருக்கிறவங்க மனசுல ஒரு தாழ்வு மனப்பான்மை வந்துடுது. தன்னால அடுத்தவங்களுக்கு எந்த உபயோகமும் இல்லாத மாதிரியும், தான் மத்தவங்களுக்கு பாரமா இருக்குற மாதிரியும் ஃபீல் பண்றாங்க. அதனால சுய பச்சாதாபமும், சின்ன விஷயத்துக்கு எல்லாம் கோபமும் ஏற்படுது. வீட்டில் தன் வார்த்தைக்கு யாரும் மதிப்பு தர்றதில்லேன்னு-தப்பா நெனைச்சுடறாங்க. அந்த எண்ணம் உங்களுக்கும் வந்துடக் கூடாதுன்னுதான், உங்க பென்ஷன் பணத்துல எலக்ட்ரிசிட்டி பில்லும், டெலிபோன் பில்லும் கட்டச் சொல்றோம். நீங்க லைட்டு, ஃபேனை உபயோகிக்கிறப்பவும், ஃபோன் பேசறப்பவும் நாமதானே பில்லுக்குப் பணம் கட்டறோம்னு ஒரு திருப்தியோட உபயோகிப்பீங்க.

அது மட்டுமல்ல. உங்க சம்பாத்தியத்துல மனோஜுக்கு கிரிக்கெட் பால் வாங்கிக் கொடுத்தா, உங்களுக்கும் சந்தோஷம். அவனுக்கும் தாத்தா வாங்கிக் கொடுத்தார்னு உங்க மேல அன்பு இன்னும் அதிகமாகும். எப்படி எங்க ஐடியா?"

மாதவனும், சுசீலாவும் மாற்றி மாற்றி பேசிக் கொண்டே போக, அனந்தகிருஷ்ணன் மனசுக்குள் நொறுங்கிப் போனார். இந்த சின்னவர்களின் முன்னே, தான் மிகவும் அற்பமாகிப் போனதைப் போல இருந்தது. வயதில் பெரியவன். அனுபவத்தில் முதிர்ந்தவன் நான். மற்றவர்களுக்கு வழிகாட்டியாக, எப்படி வாழ்ந்து காட்டியிருக்க வேண்டும். அவர்களின் பெருந்தன்மை தனக்கு ஏன் இல்லாமல் போயிற்று? எல்லாவற்றையும் ஏன் தவறான கோணத்திலேயே பார்த்தேன்? மனபாரமெல்லாம் உதிர்ந்து போக தன் குடும்பத்தவரைப் பார்த்துப் புன்னகைத்தார்.

உளுந்து கலந்த போண்டா அரைக்கும் பொழுது, சிறிதளவு தனியே எடுத்து பேரீச்சம் பழத்தையும் போட்டு அரைத்து விடுங்கள். இனிப்பு கலந்த போண்டாவை குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள். போண்டா பழ வாசனையுடன், புஸுபுஸுவென்று நன்றாகவும் மாறுதலாகவும் இருக்கும். - சி. கௌதமி



வீட்டிலேயே

பார்லர் அழகு

உங்கள் உடலை நாள் முழுவதும் தூக்கிக் கொண்டு நிற்பது யார்? குனிந்து பாருங்கள்! உங்கள் அழகிய பாதங்களே! விரும்புகிற இடத்திற்கு நீங்கள் நடந்து செல்லவும், விளையாடவும், நடனமாடவும், பலவித வாகனங்களை ஓட்டவும் உங்களுக்கு ஆதரவளிப்பது உங்கள் பாதங்களே! நீங்கள் விரும்பிய செயல்கள் அனைத்தையும் செய்ய உதவுவது, உங்கள் அருமையான கைகளே. வீட்டு வேலைகள், எழுதுவது, கணிப்பொறி, கூட்டங்களில் பணி செய்வது உங்கள் கைகளே. இத்தனை தூரம் நாள் முழுதும் உழைக்கும் கைகளையும், கால் பாதங்களையும் நன்றாக பராமரிக்க வேண்டாமா?

கைகளையும், கால்களையும் எவ்வாறு வீட்டிலே பராமரிப்பது, பார்லரில் எவ்வாறு பராமரிக்கிறார்கள் என்பதை விளக்கிக் கூறுகிறார் திருமதி. மனோலக்ஷ்மி. (இவர் அரசு அங்கீகாரம் பெற்ற சான்றிதழ் அளித்து பல அழகுக் கலை கற்கும் மாணவிகளை சுயமாக அழகு பார்லர் வைக்குமளவிற்குப் பயிற்சி அளிக்கும் மனோ ப்யூட்டி ட்ரெயினிங் இன்ஸ்டிட்யூட் நடத்தி வருகிறார்.)



அழகு நிலையங்களில் கைகளின் பராமரிப்பை மானிக்யூர் என்றும் கால்களின் பராமரிப்பை பெடிக்யூர் என்றும் கூறுவோம். முகத்தையும், கூந்தலையும் பாதுகாத்துப் பராமரிப்பது எவ்வளவு முக்கியமோ, அதே அளவிற்குக் கை கால்களைப் பராமரிப்பதும் மிக அவசியமானதாகும்.

- பாதங்களில் உள்ள முக்கியமான பிரஷர் பாயின்ட்டுகளை இதமாகப் பிடித்து விடுவதால் உடல் வலி குறையும்.
- பாதத்தினை சரியாக வைத்துக் கொள்ளாவிட்டால் பித்த வெடிப்பு ஏற்பட்டு அவற்றின் வழியே கிருமிகள் உடலின் உள்ளே செல்லும்.
- க்ரீமையும், எண்ணெயையும் போடுவதால் விரல் இடுக்கு, நகக்கண்ணு, மற்றும் தோல் வறண்டு போகாமல் பாதுகாக்கலாம்.
- நக இடுக்குகள் சுத்திகரிக்கப்படுவதால் நகச்சுத்தி வராமல் தடுக்கலாம்.
- ஜீன்ஸும், சுரிதாரும், ஏன் புடவை அணியும் பெண்களின் பாதங்களும் கூட வெளியே தெரியும் போது பராமரிக்கப்பட்டு அழகு படுத்தப்பட்டால் நன்றாக இருக்கும். உங்கள் தன்னம்பிக்கையும் கூடும்!

அழகு நிலையங்களில் மானிக்யூர் மற்றும் பெடிக்யூர் எவ்வாறு செய்யப் படுகிறது? கைகளையும் கால்களை





யும் வெதுவெதுப்பான நீரில் வைத்தல், நகங்களில் உள்ள அழுக்கை அகற்றி சுத்தப்படுத்துதல், கால்களை ப்யூமிக் ஸ்டோன் அல்லது ஸ்கரப்பர் கொண்டு தேய்த்து பாத வெடிப்புகளை நீக்குதல், மஸாஜ் செய்வது என முறையாகச் செய்கிறோம்.

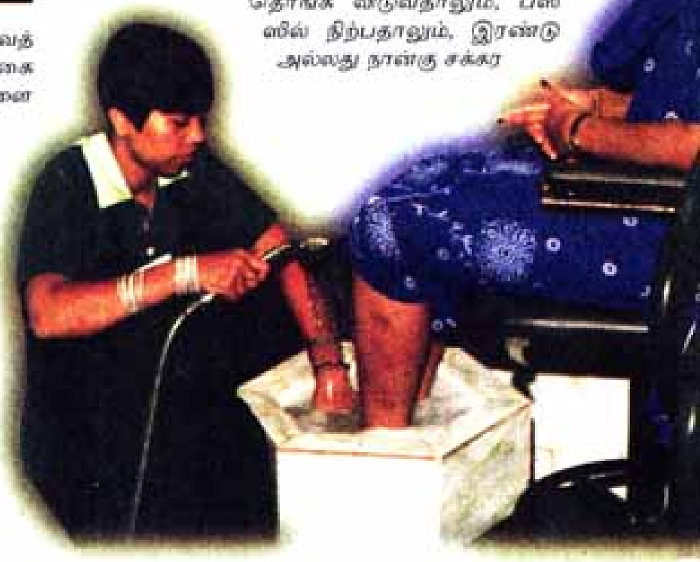
முதலில் சிறிது பஞ்சினால் நெயில் பாலீஷ் ரிமூவர் வைத்து கை நகங்களும் கால் நகங்களும் சுத்தம் செய்யப்படும். பிறகு நகங்களை அழகாகக் கத்தரித்து ஃபைலர் வைத்துக் கொண்டு 'U' வடிவத்தில் ஃபைல் செய்ய வேண்டும். பிறகு விரல்கள் வெதுவெதுப்பான நீரில் பதினைந்து நிமிடங்கள் ஊறவைக்கப்படும். இந்த நீரில் சிறிதளவு எலுமிச்சைச் சாறு, ஷாம்பூ சேர்க்கப்படும். பிறகு க்யூடிக்கல் க்ரீமைப் போட்டு புஷ்ஷரால் தேய்த்து அழுத்தப்படும். பிறகு நகங்கள் சேதப்படாமல் நகங்களில் உள்ள அழுக்குகள் நீக்கப்படும். இதற்குப் பிறகு ஸ்கிரப்பர் அல்லது ப்யூமிக் கல் வைத்து கால் பாதங்களைத் தேய்த்து அழுக்கையும், பித்த வெடிப்பையும் நீக்குவோம்.

பிறகு மஸாஜ் க்ரீம் கொண்டு முட்டி முதல் பாதம் வரை மஸாஜ் செய்து, வைப்ரேட்டர் என்ற கருவி மூலம் மேலும் மஸாஜ் செய்யப்படும். இதனால் காலில் உள்ள நரம்புகள் தூண்டப்பட்டு இரத்த ஓட்டம் சீராக்கப்படும். இதனால் கால்களுக்கு மிகவும் இதமாக இருக்கும். இதற்குப் பிறகு 'பீல் மாஸ்க்' எனப்படும் மாஸ்க்கை கைகளிலும் கால்களிலும் போடுவோம். பத்து நிமிடங்களுக்குப் பிறகு அதை உரித்து எடுத்து விடுவோம். இதனால் கை கால்களில் உள்ள சுருக்கம் மற்றும் கருப்பு நீங்கி கைகளும், கால்களும் பளபளப்பாகவும், அழகாகவும் மாறும். கடைசியாக கை நகங்களுக்கும், கால் நகங்களுக்கும் விரும்பிய நிறத்தில் நெயில் பாலீஷை போடுவோம். முதல் கோட்டிங் காய்ந்த பிறகு இரண்டாவது கோட்டிங் போடப்படும்.

இனி வீட்டிலிருந்தபடி கைகளையும் கால்களையும் எப்படிப் பராமரிப்பது என்று பார்ப்போம்.

கை கால் பராமரிப்பில் 'மஸாஜ்' என்பது மிகவும் முக்கியமான விஷயமாகும். நாள் முழுவதும் அலுவலகத்திலோ, வீட்டிலோ உழைத்த பிறகு இரவு நேரமானால் கைகளையும் கால்களையும் யாராவது பிடித்து விட மாட்டார்களா எனத் தோன்றும்.

அலுவலகத்தில் கால்களைத் தொங்க விடுவதாலும், பஸ்ஸில் நிற்பதாலும், இரண்டு அல்லது நான்கு சக்கர



வண்டிகளை ஓட்டுவதாலும் கை கால்கள் சோர்வடையும். அப்போது சிறிதளவு மாய்ஸ்ச்சரைசிங் லோஷன் மற்றும் சிறிது தேங்காய் எண்ணெய் எடுத்துக் கொண்டு இரு கைகளாலும் கால்களின் ஆடு சதையிலிருந்து கணுக்கால் வரை மிதமாக அழுத்தி நீவி விடவும். அதே எண்ணெயைச் சிறிது சூடுபடுத்தி பாதத்தின் அடிப்பகுதியை நடுவிலிருந்து கட்டை விரல் வரை நீவி விடவும். இவ்வாறு செய்வதால் பாதங்களில் உள்ள பிரஷர் பாயின்ட்டுகள் இதமாக அழுத்தப்பட்டு கால் மட்டுமின்றி உடல் முழுவதும் சோர்வு நீங்கும். கால்களில்

உள்ள தோலும் வறண்டு போகாமலிருக்கும்.

இதே போல் கைகளுக்கும் மஸாஜ் செய்வது அவசியம். இதற்கென தனியாக நேரம் ஒதுக்க முடியாவிட்டாலும், வெண்ணெய் பிரித்தெடுத்த கவரை இட்லி தட்டில் ஆவியில் வைத்தெடுத்து கைகளின் மேல் பூசிக் கொள்ளலாம். எண்ணெய்க் கவரை, எண்ணெய் பிரித்துக் கொட்டிய பிறகு கை கால்களின் மேல் தடவலாம். கம்ப்யூட்டரிலும், தட்டச்சு இயந்திரத்திலும் பணி செய்பவர்களின் கைகளில் கருக்கங்கள் ஏற்படும். இதனைத் தடுக்க மாஸ்ச்சரைஸிங் க்ரீம் அல்லது பாதாம் எண்ணெய் கொண்டு விரலின் மேல் பக்கத்தில் சிறிதளவு ரொடேஷன் மூவ்மெண்ட் ஐந்து நிமிடங்கள் செய்யவும். பிறகு எதிர்ப்புறமாக ஐந்து நிமிடங்கள் மஸாஜ் செய்து மணிக்கட்டிலிருந்து விரல் நுனி வரை நீவி விடலாம்.

விலை உயர்ந்த க்ரீம்களும், எண்ணெயும் தான் உபயோகப்படுத்த வேண்டும் என்பதில்லை. ஒரு கப் பன்னீரையும், ஒரு கப் கிளிசரினையும் ஒரு பாட்டிலில் விட்டுக் குலுக்கவும். இதனை 'ப்ரிஜ்ஜில்' வைத்து விடவும். தேவையான போது சிறிதளவு விரல் நுனிகளில் எடுத்து ஒரு கையால் மறு கையை இதமாக மேலிருந்து கீழ் சுழற்சியாக தடவி கடைசியில் இரு உள்ளங்கைகளையும் சேர்த்து 'வணக்கம்' என்று கூறுவது போல் அழுத்தி பத்து வினாடிகள் வைத்து எடுக்கவும். இதனால் கைகளின் மேல் பாகத்தில் நரம்புகள் பயிற்சி பெற்று இரத்த ஓட்டம் சீராகும்.

கால் பாதங்களில் பித்த வெடிப்பு ஏற்பட்டு வலி உண்டாவது பல பெண்களிடையே காணப்படும் ஒரு பிரச்னை. இதனை பல முறைகளில் சரிசெய்யலாம். வீட்டில் துவைப்பதற்கான கல் அநேகம் பேர் வீட்டிலிருக்கும். காலையிலும், இரவில் படுக்கப் போவதற்கு முன்னும் கால்களை அந்தக் கல்லில் தேய்த்துக் கழுவுவது நல்லது. இரவு படுக்கப் போகும் முன் வாஸலின் அல்லது விளக்கெண்ணெய் அல்லது தேங்காய் எண்ணெயை பாதத்தில் தடவவும். சேற்றுப்புண் ஏற்படாதிருக்க மருதாணி அல்லது மஞ்சளை அரைத்து விரலிடுக்குகளில் பூசலாம். வாரமொருமுறை புத்தகம் படிக்கும் போது அல்லது தொலைகாட்சி பார்க்கும் போது பாதங்களை வெதுவெதுப்பான நீரில் ஷாம்பூ மற்றும் எலுமிச்சைச்சாறு சேர்த்து ஊற வைக்கவும். பின்பு பியூமிக் கல் கொண்டு தேய்த்து சுத்தம் செய்து கொள்ளவும்.

முகத்திற்குப் போடும் மாஸ்க்கையே புறங்கைகள் மற்றும் விரல்களின் மேல் தடவி காய்ந்த பிறகு உரித்துக் கழுவி விடலாம். இதனால் கைகளின் மேல் உள்ள சிறு முடிகள் நீங்கி மிருதுவாகவும் அழகாகவும் இருக்கும். கால் பாதத்திலும் மாஸ்க் போடுவதால் கருமை நிறம் நீங்கும்.

வாரமொருமுறை நகங்களின் மேல் விரும்பிய நெயில் பாலீஷ் ஒருமுறை போட்டுக் காய்ந்த பிறகு மறுமுறை போடவும். நெயில் பாலீஷை நகங்களில் மூன்று ஸ்ட்ரோக்காக போடவும். முதல் ஸ்ட்ரோக்கை நகத்தின் நடுவில் இருந்து மேல்நோக்கிப் போடவும். பிறகு நகத்தின் இரு பக்கங்களிலும் இரண்டு ஸ்ட்ரோக்குகளைப் போடவும். நகங்களுக்கு இடப்படும் நெயில் பாலீஷ்தான் கைகளையும் கால்களையும் அழகாக மிளிரச் செய்யும்.

நகங்களை ஒழுங்காக வைத்துக் கொள்ள சில குறிப்புகள் :

? நகங்களுக்கு அடிக்கடி நெயில் பாலீஷ் போடுவது நல்லதல்ல.

? நெயில் பாலீஷ் ரிமூவரை அடிக்கடி உபயோகிக்கக் கூடாது. நகங்களின் பளபளப்பும், பலமும் போய்விடும்.

? நகங்களை நீளமாக வளர்க்கக் கூடாது. அவற்றுள் அழுக்கு சேர்ந்து இன்பெக்ஷன் உண்டாகும்.

? நகங்களுக்கு வேண்டிய சத்துக்கள் கிடைக்காத போது நகங்கள் உடைகின்றன. நகங்களுக்குச் சத்து கிடைக்க நிறைய பால் அருந்தவும்.

? நகங்களில் வறண்ட தன்மை அதிகமாகும் போது நகங்கள் உடைகின்றன.

? கால்ஷியம், பொட்டாசியம் போன்ற தாது உப்புக்களும்;, எண்ணெய்ப் பசையும் உடலில் குறையும் போது நகங்கள் உரிந்து போகும்.

? நகங்களை ஃபைல் செய்து கொள்ளும் போது மெதுவாக ஒரே திசையில் செய்ய வேண்டும்.

? நகங்களை பார்லரில் க்யூடிகல் க்ரீம் கொண்டும் வீட்டில் தேங்காய் எண்ணெயை பஞ்சில் தோய்த்தும் ஓரங்களை சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

? வீட்டில் முடிந்த போது கை கால்களையும் நகங்களையும் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளவும். மாதமொருமுறை பார்லர் சென்று கைகளையும் கால்களையும் பராமரித்துக் கொள்ளவும்.

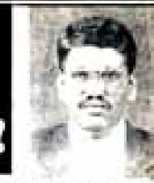
பேட்டி : ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்

தயிரை உடம்பில் தேய்த்துக் குளித்தால் வேர்க்குருவை விரட்டி அடிக்கலாம். - கோமதி ராஜன்





எல்லாவித சர்க்கரை வியாதிகளுக்கும் தெய்வீக மூலிகை மருத்துவம்!



பல வருட ஆராய்ச்சியின் மூலம், வேதங்களும், ஞானிகளும் போற்றியதும், கடவுளுக்கு சமமாகவும், நம் நாட்டின் பல பொக்கிஷங்களில் ஒன்றாகவும் கருதக் கூடிய பல தெய்வீக மூலிகைகளைக் கொண்டு பக்க விளைவுகள் இல்லாதவகையில், தாமே தயார் செய்த தெய்வீக மூலிகை மருந்துகள் மூலம் அடிக்கடி இரவில் சிறுநீர் கழித்தல், தேவையில்லாத போதும் அதிக அளவில் தண்ணீர் தாகம், சிறு வேலைகள் செய்தாலும் களைப்பு, பலஹீனம், சரியான உணவு உட் கொண்டும் எடை குறைவு, உடல் மெலிவு, அதிகமான பசி, அதிக அளவு தண்ணீர் குடித்தும் நாவறட்சி, தோல் வறட்சி, பரிசோதனையின் போது இரத்தத்திலும், சிறுநீரிலும் சர்க்கரையில் அளவு அதிகம் இருத்தல், உடலில் காயம் ஏற்பட்டால் விரைவில் ஆறாமை, ஆண்மைக் குறைவு கால் பாதம் எரிச்சல், குத்தல், மரத்துப் போகுதல், விக்கம், மயக்கம், BP. கண்பார்வை குறைவு, மூட்டுவலி போன்ற குறைகளை உடைய நாட்பட்ட சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கும் எந்த விதமான அறிகுறிகளும் இல்லாத ஆரம்ப நிலை சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கும், குழந்தை சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கும் (Juvenile Diabetics) சிறந்த முறையில் ஆலோசனைகளும் & சிகிச்சைகளும் அளிக்கப்படுகின்றது.

மற்றும் சிறுநீரகக் கோளாறு, எல்லாவிதமான இதயநோய், பல வகையான புற்று நோய் ஆண்மைக்குறைவு, குழந்தையில்லாத குறை, அல்சர், மூட்டுவலி, ஆஸ்துமா, சொரியாசிஸ் எனப்படும் எல்லாரக சர்ம நோய்களுக்கும் தரமான மூலிகை சிகிச்சைப் பெறலாம். அணுக வேண்டிய முகவரி



தெய்வீக மூலிகை வைத்தியர்கள்

தலைமை முகவரி : **Dr.M.குருபரன் & Dr.M.சபாபதி, Dr.M.சிவசக்தி, S/o Dr.C.K.மாணிக்கவாசகம்**

P.B.No:30, No.3, திருநாத முதலி நகர், (காலேஜ் எதிரில்), திருப்பத்தூர், வேலூர் Dt. - 635 601 ✆ 04179-20469, 22769

சென்னை கிளை : 115, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, (பிரிண்ஸ் மேனர் பக்கத்தில்) கெல்லீஸ், சென்னை - 10

இரு முகவரிகளின் ஆலோசனை நேரம் தினமும் காலை 10 to 1, மாலை 5 to 7 ✆ 6424285, 6427638

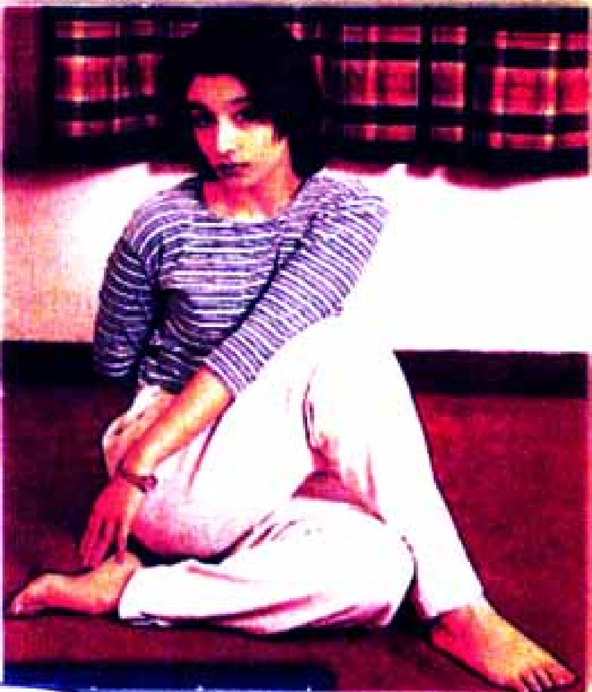
ஒவ்வொரு மாதமும் வெளியூர்களில் டாக்டரை நேரில் சந்திக்க

வேலூர்	காஞ்சிபுரம்	கடலூர் (S.A.Dt.)	விழுப்புரம்	திருவண்ணாமலை
2ந் தேதி - 12 pm to 2 pm (N.S.R.லாட்ஜ்) 26/A, ஆரணி ரோடு, (கண் ஆஸ்பத்திரி அருகில்) ✆ : 0416 - 213159	2ந் தேதி - 5 pm to 6 pm ராஜம் லாட்ஜ், (பஸ் நிலையம் அருகில்) காமராஜர் தெரு, ✆ : 04112 - 22519	4ந் தேதி - 9 am to 11 am ஆர்காடு உட்லண்ட்ஸ் ஹோட்டல், ✆ : 04142 - 30707, 30717	4ந் தேதி - 2 pm to 3 pm ஹோட்டல் ஆனந்த, பஸ் நிலையம் எதிரில், ✆ : 04146 - 22962, 24960	4ந் தேதி - 5 pm to 6 pm ராதா லாட்ஜ், (பஸ் நிலையம் எதிரில்) ✆ : 04175 - 22536
மும்பை	**பெங்களூர்**	**ஓசூர்**	**சேலம்**	**ஈரோடு**
7 & 8ந் தேதி - 10 am to 8 pm The South Indian Concerns Ltd., 401, Telang Road, Matunga (CR), ✆ : 022 - 4011589	9ந் தேதி - 11 am to 1 pm ஹோட்டல் பிரட்வே, (கல்பனா தியேட்டர் அருகில்) கெம்பகவுடா ரோடு. ✆ : 080-2266374,2873013	9ந் தேதி - 4 pm to 5 pm சீனிவாசா லாட்ஜ், பாகலூர் ரோட், ✆ : 04344 - 42899, 43321	12ந் தேதி - 11 am to 1 pm ஹோட்டல் செல்வம், புதிய பஸ் நிலையம் எதிரில், ✆ : 0427 - 449333, 449332	12ந் தேதி - 4 pm to 6 pm ஹோட்டல் ஆக்ஸ்போர்ட்டு, பஸ் நிலையம் எதிரில், ✆ : 0424 - 226611/12/13/14
கோயம்புத்தூர்	**மதுரை**	**தஞ்சாவூர்**	**திருச்சி**	**நாமக்கல்**
13ந் தேதி - 9 am to 1 pm சேரன் பேலஸ் லாட்ஜ் (சாந்தி தியேட்டர் பின்புறம்) ✆ : 0422 - 302211, 302220	14ந் தேதி - 9 am to 11 am ஹோட்டல் கிரண்ட்ஸ் சென்ட்ரல், மேலப் பெருமாள் மேஸ்திரி தெரு, ✆ : 0452 - 743941	14ந் தேதி - 5 pm to 7 pm அசோகா லாட்ஜ், தஞ்சாவூர். ✆ : 04362 - 30021, 30022	15ந் தேதி - 9 am to 11 am ஹோட்டல் ஆனந்த், (சென்ட்ரல் பஸ் நிலையம் அருகில்) ✆ : 0431 - 415545	15ந் தேதி - 2 pm to 4 pm ஹோட்டல் தேவி அன்னபூர்ணா, நாமக்கல். ✆ : 04286 - 20433, 21336
நியூடெல்லி	**தர்மபுரி**	**திருப்பூர்**	**உடுமலைப்பேட்டை**	**திண்டுக்கல்**
18 & 19ந் தேதி - 10 am to 8 pm South Indian Hotel, 10211, Padam Singh Road, Ajmal Khan Road, Karol Bagh. ✆ : 011-5717126,5723651	22ந் தேதி - 8 am to 10 am ஸ்ரீ மகேஸ்வரா லாட்ஜ், 103, அதியமான் கோட்டை ரோடு, ✆ : 04342 - 60226, 61472	22ந் தேதி - 2 pm to 3 pm ராமகிருஷ்ணா லாட்ஜ், ஈஸ்வரன் கோவில் தெரு, ✆ : 0421 - 740418	22ந் தேதி - 6 pm to 7 pm ஹோட்டல் குறிஞ்சி, (பஸ் நிலையம் எதிரில்) ✆ : 04252 - 24353	23ந் தேதி - 9 am to 11 am ஹோட்டல் குறிஞ்சி, பஸ் நிலையம் பின்புறம், ✆ : 0451 - 421056, 427017
தூத்துக்குடி	**திருநெல்வேலி**	**நாகர்கோவில்**	**விருதுநகர்**	**கரூர்**
23ந் தேதி - 5 pm to 8 pm ஹோட்டல் ஆல்வின், தேவர்புரம் ரோடு, ✆ : 0461 - 327780	24ந் தேதி - 8 am to 11 am ஹோட்டல் ஸ்ரீ சீத்தாபதி, மதுரை ரோடு, ✆ : 0462 - 333312	24ந் தேதி - 2 pm to 3 pm ஹோட்டல் சரண்யா, மீனாட்சிபுரம் ✆ : 04652 - 36078	25ந் தேதி - 8 am to 10 am அண்டன் லாட்ஜ், மதுரை ரோடு, ✆ : 04562 - 45537	25ந் தேதி - 2 pm to 4 pm அரி லாட்ஜ், ஜவகர் பஜார் ✆ : 04324 - 63763, 62663

தகவல் : SUN, RAJ, VIJAY, DD T.V. களில் எமது பேட்டியை காணத் தவறியவர்கள். டாக்டரின் மூலிகைகள் பற்றிய 28 வருட அனுபவ ஆராய்ச்சிகள் அடங்கிய **"எளிய முறையில் பிணி அகற்றும் தெய்வீக மூலிகைகள்"** இயற்கை உணவுகளின் பெருமைகள், அதிசய உண்மைகள் அடங்கிய **"என்றும் இளமை காக்கும் இயற்கை உணவுகள்"** என்ற இரு புத்தகத்தையும் பதிவுத் தபாலில் பெற ரூ.200/- மேற்கண்ட முகவரிக்கு D.D. அல்லது M.O. அனுப்பவும்.

ஆஸ்துமாவைக் கட்டுப்படுத்தலாம்!

மனிதனுக்கு முதல் அத்தியாவசியத் தேவை காற்று. நீரில்லாமல் சில மணி நேரங்களும், உணவில்லாமல் சில நாட்களும் மனிதனால் இருக்க முடியும். ஆனால் காற்றில்லாமல் சில நிமிடங்கள் கூட இருக்க முடியாது. அப்படிப்பட்ட காற்றைச் சுவாசிக்கும் சுவாசப் பைகள் சரிவர இயங்காவிட்டால் எப்படி இருக்கும்? இதுவே ஆஸ்துமா வியாதியாகும். சுமார் 8 முதல் 10 சதவீதம் மக்கள் இந் நோயினால் அவதிப்படுகின்றனர். இந் நோய்க்கான காரணங்கள், வைத்திய முறைகள் இவற்றைப் பார்ப்போம்.



ஒவ்வாமை என்னும் அலர்ஜி ஆஸ்துமாவுக்கு ஒரு முக்கியக் காரணமாகும். இந்த ஒவ்வாமை தூசி, புகை, அதிக வாசனை, சிறு பூச்சிகள், விலங்குகள் நாம் உண்ணும் உணவு இவற்றினால் ஏற்படுகிறது. இதில் எதனால் ஒருவருக்கு ஆஸ்துமா வருகிறது என்று கண்டு பிடித்தல் மிகக் கடினம். நமக்கு எந்த உணவு ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்துகிறது என்று கண்டு பிடித்து அந்த உணவைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

ஆஸ்துமா நோயாளிகள் பலருக்கு பால் அலர்ஜியை ஏற்படுத்துகிறது என்று சமீபத்தில் கண்டு பிடித்துள்ளனர். இவர்கள் பால் சாப்பிடுவதைத் தவிர்த்தால் ஆஸ்துமாவைக் கட்டுப்படுத்தலாம். குறைந்தபட்சம் இரவு படுக்கும் போது பால் சாப்பிடுவதை இவர்கள் தவிர்க்க வேண்டும். பறவை, பூனை, நாய் போன்ற விலங்குகளை வீட்டில் வளர்ப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.



மன அழுத்தம், மன உளைச்சல், உணர்ச்சிகளை வெளிக்காட்டாமல் மனதில் அடக்குதல், அவசரத்துடன் வேலைகளைச் செய்தல் போன்ற காரணங்களும் ஆஸ்துமாவுக்குக் காரணங்களாகும். எந்த வேலையையும் நிதானத்துடன் செய்து இவர்கள் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். தினமும் தியானம் செய்வதன் மூலம் இவர்கள் மன உணர்ச்சிகளைப் பக்குவப்படுத்தலாம்.

'ஸ்டிராய்டு' மருந்துகள் ஆஸ்துமாவை உடனே கட்டுப்படுத்தும். மரணத்தின் பிடி

யிலிருந்து உடனே மீட்கும். ஆனால் தொடர்ந்து ஸ்டிராய்டு மருந்துகள் உட்கொண்டால், சில காலத்திற்குப் பிறகு அம்மருந்துகளும் பயன் தராமல் போகும். மேலும் ஸ்டிராய்டு மருந்துகளுக்குப் பக்கவிளைவுகள் அதிகம். உடல் பருமன், சரும வியாதிகள், உடலின் பல பாகங்களில் முடி வளர்தல் இவை ஸ்டிராய்டு மருந்துகளின் சில பக்க விளைவுகளாகும்.

தற்போது வந்துள்ள இன்ஹேலர் முறைகள் அதிகம் பக்கவிளைவுகளை ஏற்படுத்துவதில்லை. இன்ஹேலரிலிருந்து மருந்து நேராக நுரையீரலுக்குச் சென்று கிரியை புரிவதால் உடனடி நிவாரணம் கிடைக்கிறது. அதிகமான மூச்சுத் திணறல் ஏற்பட்டால் உடனே ஆக்ஸிஜன் சிலிண்டர் உபயோகிப்பதால் உயிர் காப்பாற்றப்படுகிறது.

ஆஸ்துமாவுக்கு யோகாசனப் பயிற்சிகள் சிறந்த பயனைக் கொடுக்கின்றன. நல்ல யோகாசனப் பயிற்சியாளரிடம் சில குறிப்பிட்ட ஆசனங்களைக் கற்றுக் கொண்டு தினமும் அரை மணி நேரம் இப் பயிற்சிகள் செய்து வந்தால் நல்ல முன்னேற்றம் தெரியும். யோகப் பயிற்சியில் முக்கியமானது மூச்சுப் பயிற்சி. ஆழ்ந்த மூச்சுப் பயிற்சி, வயிற்று வரை செய்யும் மூச்சுப் பயிற்சி (abdominal breathing) நாடிசுத்த பிராணாயாமம் இவை நல்ல பயனளிக்கின்றன.

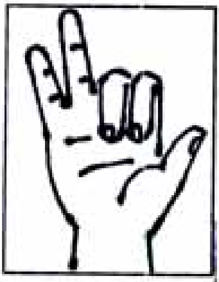
வயிற்று வரை செய்யும் மூச்சுப் பயிற்சி :

முதுகெலும்பு நேராக இருக்கும்படி நிமிர்ந்து உட்காரவும். வயிற்றின் மேல் ஒரு கையை வைத்துக் கொண்டு ஆழமாகவும் நிதானமாகவும் மூக்கின் வழியே மூச்சை உள்ளே இழுக்கவும். மூச்சை உள்ளே இழுக்கும் போது வயிறு வெளிப்பக்கமாக விரிய வேண்டும். பிறகு மெதுவாக மூச்சை வெளியே விடவும். இப்போது வயிறு உள்நோக்கி நன்றாகச் சுருங்க வேண்டும்.

முதலில் மூச்சை நீளமாக இழுப்பதும் வெளிவிடுவதும் சற்று சிரமமாக இருக்கும். நாளடைவில் பழகி நீண்ட மூச்சு விட முடியும். மூச்சை உள்ளிழுக்கும் நேரத்தை விட வெளியே விடும் நேரம் சற்று அதிகமாக இருக்க வேண்டும். காலையில் 20 முறைகளும், மாலையில் 20 முறைகளும் இம் மூச்சுப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

நாடி சுத்தி பிராணாயாமம் :

வலது கை ஆள்காட்டி விரல் நடுவிரல் இரண்டையும் மடக்கி, படத்தில் காட்டியது போல் வைக்கவும். மோதிர விரல், சுண்டு விரல் இவற்றை இடது நாசியிலும், கட்டை விரலை வலது நாசியிலும் வைத்துக் கொள்ளவும். மூக்கின் மேல் பகுதியில் எலும்பு முடியும் இடத்தின் மேல் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.



இப்போது இடது நாசியை இரு விரல்களால் அழுத்தி மூடிக் கொண்டு வலது நாசியின் வழியே மூச்சை நிதானமாக உள் இழுக்கவும். பிறகு வலது நாசியை மூடிக் கொண்டு இடது நாசியால் மூச்சை வெளியே விடவும். மறுபடி இடது நாசியால் மூச்சை உள்ளே இழுத்து வலது நாசியால் வெளியே விடவும். இதுபோல் 20 முறைகள் செய்யவும். இதில் உள் இழுக்கும் காற்றை விட வெளிவிடும் மூச்சின் நீளம் அதிகமாக இருக்க வேண்டும்.

ஆழ்ந்த மூச்சுப் பயிற்சியால் நமது நுரையீரலுக்கு அதிக அளவு பிராண வாயு கிடைக்கிறது. தசைகள் சுத்திகரிக்கப்படுகின்றன. கழிவுகள் வெளியேற்றப்படுகின்றன. இரத்த ஓட்டம் சுத்தமடைகிறது. பிராண சக்தி அதிகரிக்கிறது. மூச்சுப் பயிற்சியைக் காலை மாலை இரு வேளைகளும் செய்யலாம். அதிகாலை, மாலை இந்த இரு நேரமும் யோகா மற்றும் மூச்சுப் பயிற்சிக்கு ஏற்ற நேரமாகும். பிறகு சிறிது நிமிடம் கண்களை மூடிக் கொண்டு தியானம் செய்யவும்.

கண்களை மூடிக் கொண்டு அமைதியாக உட்காருவதே தியானமாகும். எதையும் நினைக்காமல் கண்களை மூடி அமைதியாக இருக்க வேண்டும். மூளையில் பதிவான பழைய, புதிய நிகழ்ச்சிகள், எண்ணங்கள் எல்லாம் வரும்.



எலுமிச்சை பழ சாதம் கிளறும்போது, துளி வறுத்துப் பொடி பண்ணிய மெந்தியப் பொடி போட்டால் சாதம் ரொம்ப வாசனையாக நன்றாக இருக்கும்.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.

ஷூக்கள் ஈரமாகி விட்டனவா?

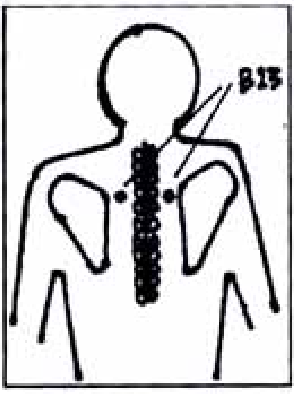
பழைய நியூஸ் பேப்பரை அவற்றுள் திணித்து ஃப்ரிஜ்ஜின் (கம்ப்ரெசர் அருகே) வைத்து விடுங்கள். ஒரே இரவில் நன்றாகக் காய்ந்து விடும்.

- உஷா



அதையும் தடுக்க வேண்டாம். எண்ணங்களை இழுத்துப் பிடிக்கவும் வேண்டாம். சில நாட்களிலேயே இந்தப் பழைய புதிய எண்ணங்களெல்லாம் வெளிவந்து மறைந்து விடும். மனம் அமைதி பெறும்.

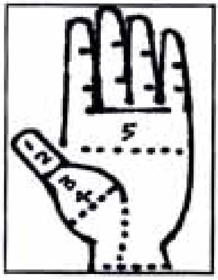
ஹோமியோபதி முறையில் ஆஸ்துமாவுக்குச் சிறந்த மருந்துகள் உள்ளன. தடுப்பு சக்தி அதிகரிக்கச் செய்வதற்கும் மருந்துகள் உள்ளன. மனநிலைக்கேற்பவும் மருந்துகள் உள்ளன. நோயாளிக்குப் பொருத்தமான மருந்தை மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி உண்டால் நல்ல குணம் தெரியும்.



அக்யுப்ரஷர் முறையில் ஆஸ்துமாவுக்கு நல்ல நிவாரணம் கிடைக்கும். அதிகமான மூச்சுத் திணறல் ஏற்படும் போது பின்கழுத்துக்குக் கீழே முதுகில் இரு புள்ளிகள் சிறுநீரக மெரிடியன் (B13). இந்த இரு புள்ளிகளை இரு விரல்களால் அழுத்தம் கொடுத்து தளர்த்தி விட வேண்டும். இவ்வாறு 10 அல்லது 15 முறை செய்தால் மூச்சுத் திணறல் உடனே குறையும்.

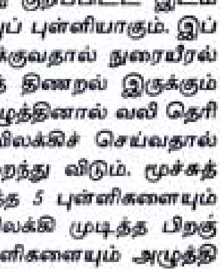
பிறகு நுரையீரல் மெரிடியனில் 3 புள்ளிகளைத் தேர்ந்தெடுத்து அக்யுப்ரஷர் அல்லது அக்யுபங்ச்சர் செய்வதால் முழு நிவாரணம் கிடைக்கிறது. ஆனால் மெரிடியன் புள்ளிகளைப் பயிற்சி பெற்ற மருத்துவர் மட்டுமே கையாள முடியும். 'டெரிபிலின்' ஊசி மருந்தை விட இந்த அக்யுப்ரஷர் முறை சிறப்பாக வேலை செய்கிறது.

இதைத் தவிர நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும் முறையும் (Immune System) அக்யுப்ரஷர் முறையில் உள்ளது. நம் உள்ளங்கைகளில் நமது உடலின் எல்லா உறுப்புகளின் பிரதிபலிப்பு இடங்களும் உள்ளன. இம்முறைக்கு பிரதிபலிப்பு முறை (Reflexology) என்று பெயர்.



கட்டை விரல், தலை மற்றும் மூளைப் பகுதியை பிரதிபலிக்கிறது. கட்டை விரலில் படத்தில் காட்டியது போல் 1 என்ற புள்ளியில் 10 முறை அழுத்தம் கொடுத்து விலக்க வேண்டும். அழுத்தம் கொடுக்கும் போது மூச்சை வெளிவிடவும். 1 என்பது மூளை, 2 என்பது பிட்யூட்டரி சுரப்பி, 3. பினியல் சுரப்பி, 4. மூளை நரம்புகள்.

நம் மூளைதான் உடல் முழுவதிற்கும் ஆணைகளை அனுப்புகிறது. அடக்கியாள்கிறது. ஆகவே இப் புள்ளிகளை தூண்டி விடுவதால் மூளையில் சக்தி அதிகரிக்கிறது. நடு விரலுக்குக் கீழே 5 என்று குறிப்பிட்ட இடம் நுரையீரலின் பிரதிபலிப்புப் புள்ளியாகும். இப் புள்ளியை அழுத்தி விலக்குவதால் நுரையீரல் பலம் பெறுகிறது. மூச்சுத் திணறல் இருக்கும் போது இப் புள்ளியை அழுத்தினால் வலி தெரியும். ஆனால் அழுத்தி விலக்கிச் செய்வதால் இந்த வலி குறைந்து மறைந்து விடும். மூச்சுத் திணறலும் குறையும். இந்த 5 புள்ளிகளையும் ஒரு கையில் அழுத்தி விலக்கி முடித்த பிறகு மறு கையில் இந்த 5 புள்ளிகளையும் அழுத்தி விலக்க வேண்டும்.



இதைச் செய்து முடித்த பிறகு நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்க பின்வருமாறு செய்ய வேண்டும். ஆள்காட்டி விரல் நுனி முதல் மணிக்கட்டுக்குக் கீழே 2 அங்குலம் வரை வரிசையாக அழுத்தம் கொடுத்து விட வேண்டும். பிறகு வந்த வழியே திரும்பி அழுத்தம் கொடுத்து ஆள்காட்டி விரல் நுனி வரை திரும்ப வேண்டும். அதே போல் நடுவிரல்,

மோதிர விரல், சிறு விரல் இவைகளிலும் நுனி முதல் மணிக்கட்டுக்குக் கீழே 2" வரை 4 கோடுகளாக அழுத்தம் கொடுக்க வேண்டும்.

இம்முறையில் ஒவ்வொரு புள்ளியும் 2 முறை அழுத்தம் பெறுகிறது. உடலின் எல்லா உறுப்புகளுக்கும் உள்ளங்கையில் பிரதிபலிப்புப் புள்ளிகள் இருப்பதால் எல்லா பாகங்களும் புத்துணர்ச்சி பெறுகின்றன. இம்முறையினால் ஏற்கெனவே இருக்கும் குறைகள் நிவர்த்திக்கப் படுகின்றன. இனி எந்தக் குறையும் வராமல் தடுக்கப்படுகிறது. இந்த முறையில் சிறுவர் முதல் வயதானவர் வரை எல்லோரும் செய்து நோயை விரட்டலாம். நோய் வருமுன் தடுக்க லாம். உடலின் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கிறது.

ஆஸ்துமா நோயாளிகள் உணவு முறையில் ஒரு ஒழுங்குமுறையைக் கொண்டு வர வேண்டும். அதிகமாக அளவுக்கு மீறி சாப்பிட்டாலும் மூச்சுத் திணறல் ஏற்படும். அதே போல் சாப்பிடாமல் பல மணி நேரம் வயிற்றைக் காயப் போட்டாலும் மூச்சுத் திணறல் ஏற்படும். ஆகவே குறிப்பிட்ட நேரப்படி மிதமான அளவு உணவு உண்பது அவசியம். இரவு 7 மணிக்குள் உணவை முடித்துக் கொள்ள வேண்டும். அப்போதுதான் படுக்கும் போது அவர்களுக்கு உணவு செரிமானம் முடிந்திருக்கும். நேரம் கழித்துச் சாப்பிட்டால், உடனே படுத்துக் கொண்டால் தூக்கத்தில் பூரண ஓய்வு கிடைக்காது. மூச்சுத் திணறல் ஏற்படும். உணவை நன்கு மென்று உமிழ்நீருடன் கலந்து நிதானமாகச் சாப்பிட வேண்டும். குறைந்தபட்சம் 15 நிமிடங்களாவது சாப்பிடுவதற்கு ஒதுக்க வேண்டும். போதும் என்ற உணர்வு வருவதற்கு ஒரு கவளம் குறைவாகவே எப்போதும் சாப்பிட வேண்டும்.

நாம் வியாதியால் அவதிப்படுவதற்கு மூன்று காரணங்கள் worry, hurry, curry என்பவையே. சிறிய விஷயங்களுக்கெல்லாம் கவலைப்படுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். இதற்கு தியானம் சிறந்த பயன் தரும். இது இயந்திர யுகம் எதற்கெடுத்தாலும் எங்கு பார்த்தாலும் அவசரம். இந்த அவசரத்தை ஓரளவு தவிர்த்து நிதானத்துடன் செயல்பட வேண்டும். மூன்றாவது உணவு வகைகளில் மசாலா சாமான்களைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

இவ்வாறு ஒழுங்கான யோகா பயிற்சி மூச்சுப் பயிற்சி, நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிக்க உள்ளங்கைகளில் அழுத்தம் கொடுத்தல், சரியான நேரத்தில் சரியான உணவு உட்கொள்ளுதல், தியானம் இவற்றின் மூலம் நாம் ஆஸ்துமாவை கட்டுப்படுத்தி வெற்றிகாண முடியும்.

— ஜெ. ஜெயலக்ஷ்மி

பில்ராத்

மருத்துவமனை

வயிறு சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து நோய்களுக்கும்
ஒர் முழுமையான தீர்வு.

அல்ட்ராசானிக்
முறையுடன்
**லேப்ராஸ் கோப்பி
சிகிச்சை**



**மூல நோய்க்கு
அறுவை
இல்லா**

℞

சிறப்பு சிகிச்சைகள்:

- அல்சர்
- அபண்டிஸைடிஸ்
- கர்ப்பப்பை நோய்
- பித்தப்பை கற்கள்
- குடல் இறக்கம் (Hernia)
- ஓவரியில் கட்டி எடுத்தல்
- குடும்பக் கட்டுப்பாடு சிகிச்சை

☆ லேசர் சிகிச்சை,
☆ கிரையோ சிகிச்சை
மற்றும் கதிர்வீச்சு சிகிச்சை

சிறப்பு அம்சங்கள்

- ரத்த இழப்பு இல்லை
- தழும்பு ஏற்படாது
- உடனே பழைய நிலைக்குத் திரும்பலாம்

BILLROTH HOSPITAL
24 HOURS SERVICE

43, லட்சுமி திரையரங்க சாலை, செனாய் நகர்,
சென்னை–600030. போன் : 6440020 / 6441777.

நட்பு-

லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன்,
சென்னை - 24.

கடந்த இரண்டு வருடங்களாக எங்கள் கேள்விகளுக்குப் பதில் அளித்து சில சமயம் சந்தேகம் நீக்கி ஆறுதல் கூறி அன்பாக சில சமயம் தாமரை இலை தண்ணீர் போன்று பட்டும் படாமலும் பதில் அளித்து வருகிறீர்கள். இது குறித்தே ஒரு கேள்வி - இத்தனை நீளமான கேள்வி + பதில் அவசியமா? நறுக்கென இரு வார்த்தையில் பதில் கூறலாகாதா?

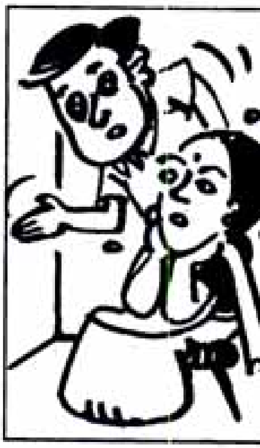
இப்பகுதி ஒரு கேள்வி



- பதில் பகுதியே அல்ல. இதை ஆரம்பிக்கும் போதே குறிப்பிட்டிருந்தேன், இது ஒரு கலந்துரையாடல் பகுதி என்று. எனவே எந்த வரைமுறையுமின்றி எப்படி வேண்டுமானாலும் வரும், சகோதரிகளின் அன்பைப் பொறுத்து.

ஜி. அபர்ணா,
சென்னை - 26.

நாம் இருக்கும் இடத்திற்கு அருகில் இருப்போரிடம் நட்புடன் பழக வேண்டும் என்று கருதி பேசி வருகிறேன். வீட்டு வாசலில் துளசிச் செடி வளர்க்கிறேன். அது காய்ந்து விட்டது. அதற்கு 'அவளுக்கு ராசி இல்லை. எனவே செடி கருகி விட்டது'. மேலும் நான் வீட்டில் ஒரு கிளி வளர்க்கிறேன். அதற்கு ஒரு கால் ஊனம். எனவே வெளியே பறக்க விடாமல் கூண்டில் சாதம் போட்டு குழந்தையைப் போன்று பார்க்கிறேன்.



ஆனால் அவர்கள், நான் கிளி வளர்ப்பதால் அதன் பாவத்தினால்தான் எனக்கு இன்னமும் குழந்தை பிறக்கவில்லை என்று என் மனம் புண்படும்படி ஒரு பெண்மணி இன்னொருவரிடம் சொல்லிக் கொண்டிருப்பதைக் கேட்டதிலிருந்து மனம் பாரமாக இருக்கிறது.

என் கணவரோ, இதற்காகத்தான் சென்னையைப் பொறுத்தவரை யாரிடமும் பேசக் கூடாது. நீ உண்டு உன் வேலை உண்டு என்று இரு என்கிறார். நானும் வேலைக்குச் சென்று வருகிறேன். ஆனால் சில வார்த்தைகள் பேசும்போதே இப்படிப் பேசுகிறார்களே, வருத்தமாக இருக்கிறது.

வர வர நிறைய விஷயங்களுக்கு மனதை கல்லாக்கிக் கொள்ள வேண்டியதாகத்தான் இருக்கிறது. நமக்குப் பிடிக்காத சாப்பாட்டை ஒதுக்கி விடுவது போல இதுபோன்ற பேச்சுக்களையும் ஒதுக்க பயிற்சி செய்ய வேண்டியதுதான். (ம்... நானும் அந்தப் பயிற்சியில்தான் இருக்கிறேன், வேறு சூழ்நிலை, வேறு காரணங்கள் அவ்வளவுதான்.)

அன்பு வாசகி.

என் மச்சினருக்கு என் மாமியாரின் உறவுக்காரப் பெண் மனைவியாக வந்தார். மிகவும் அழகான நன்கு படித்த கல்லூரி பேராசிரியையாக வாழ்ந்த பெண். அவளுக்கு இருக்கும் எந்தத் தகுதியும் எனக்கு இல்லை. அதற்கு உண்டான பொறாமையோ வருத்தமோ எனக்கு இல்லை. பிரச்னை என்னவென்றால் என் மைத்துனருக்கு ஒரு மகன் பிறந்ததும் என் மாமியார் அடியோடு மாறி விட்டார். எனக்கு இரட்டையர்களாக இரண்டு குழந்தைகள். பள்ளியில் போட்டிகளில் பல பரிசுகள் வாங்கினாலும் என் மாமியார் அவர்களை கிண்டல் பண்ணுவதும், ஏளனமாகப் பார்ப்பதுமாக இருப்பார்.

செய்யக்கூடாத தவற்றைச் செய்து விட்டது போல என

சகோதரிகளுடன் கலந்துரையாடல்

வட்டம்

குழந்தைகள் எண்ணும்படியாக இவர்கள் நடந்து கொண்ட விதத்தால் என் குழந்தைகள் எந்தவிதமான ஆர்வமும் இல்லாமல் மிகவும் சோர்ந்து போய் உள்ளார்கள்.

ஒரே வீட்டில் தனித்தனியாக இருந்தாலும் இந்தப் பிரச்னைக்கு என்ன செய்வது என்று தெரியவில்லை.

முதலில் உங்களை நீங்கள் தன்னம்பிக்கையுடன் உயர்த்திக் கொள்ளுங்கள். அதற்கு எத்தனையோ புத்தகங்கள் இன்று உள்ளன. மற்றவர்களைப் பற்றிக் கவலைப்படாமல் குழந்தைகளை நீங்கள் பாராட்டுங்கள். 'யார் என்ன சொன்னாலும் நம்ப அம்மா பாராட்டினா போதும்!' என்று குழந்தைகளும் உற்சாகம் அடைவார்கள். உங்கள் குழந்தைகளோடு தனியே ஒரு அன்பு சாம்ராஜ்ஜியத்தையே உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள். உங்களைப் போல சூழ்நிலையில் வாழ்ந்த பல பெண்கள் இப்படித்தான் வெற்றி பெற்றிருக்கிறார்கள்.

சியாமளா , திருவனந்தபுரம்.

இன்று பெற்றோர்கள் குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்திருக்கும் சுதந்திரத்தைக் குழந்தைகள் சரியான முறையில் உபயோகப்படுத்துகிறார்களா?

'சுதந்திரம் கொடுப்பது' என்றால் என்ன? உடை, உணவு, பழக்க வழக்க விஷயத்திலா? சுதந்திரம் என்பதையே நிறைய பேர் தவறாகப் புரிந்து கொள்கிறார்கள். குழந்தைகள் காற்றாடி போன்றவர்கள். காற்றாடியின் கயிறு நம் கையில் இருக்க வேண்டும். காற்றாடியை உயரமாகப் பறக்க விடலாம். கட்டுப்பாடு நம்மிடம் இருக்க வேண்டும். நாம் சரியாக வளர்த்தால் குழந்தை சரியாக இருக்கும்.



பெயர் வெளியிட விரும்பாத வாசகி.

இரண்டு மகன்கள் ஒரு மகளுக்குத் தாயான நான் அவர்களை நன்றாகப் படிக்க வைத்தேன். சமீபத்தில் வெளிநாட்டில் இருக்கும் என் மகனின் அழைப்பின் பேரில் நானும் என் கணவரும் வெளிநாடு சென்றோம். அங்குதான் எனது மிகவும் படித்த மருமகளின் சொரூபம் புரிந்தது. பெரியவர்கள் என்ற மரியாதையே கிடையாது. எடுத்து எறிந்து பேசும் வழக் கம் அவளுக்கு உண்டு. வெளியே ஊர் சுற்றிப் பார்க்கச் சென்றாலும் உடனே என்று வாயை மூடிக் கொண்டு வருவாள். மிகவும் நல்ல குணங்களையும் பொறுமையும் கொண்ட என் மகனுக்கு இப்படி ஒரு மனைவியா? என்று மனம் மிகவும் குமுறியது. இந்தியா வந்ததிலிருந்து என்னுடைய கணவரும் என்னை குறைகூறிக் கொண்டே இருக்கிறார். 'மருமகளை அடக்கத் தெரியவில்லை. அவளை உன்னுடைய கட்டுப்பாட்டுக்கு கொண்டு வரத் தெரியவில்லை. நீ எல்லாம்



என்ன பெண்? என்கிறார்

வாழ்க்கையில் எல்லாவற்றிலும் நான் தோற்றுப் போனதாக நினைக்கிறேன். அன்பால் யாரையும் வசியம் செய்யலாம் என்பது எல்லாம் வெறும் வாய்ப் பேச்சுதானா?

எங்கோ வசிக்கும் மருமகளை உங்கள் கட்டுப்பாட்டில் எப்படி வைக்க முடியும்? உங்கள் மகன் சந்தோஷமாக வாழ்கிறாரா, அதுதானே உங்களுக்கு வேண்டும்? ஒவ்வொருவர் சுபாவம் ஒவ்வொரு மாதிரி இருக்கும். நாம் என்ன

மஞ்சுளா ரமேஷ்

நட்பு வட்டம் சகோதரிகளே,

எமது தங்கைக்கு தலைப் பிரசவத்தில் பெண் குழந்தை பிறந்தது. இரண்டு மாதங்கள் ஆனதும் அதனுடைய தொப்புள் பெரியதாக ஆகிவிட்டது. டாக்டரிடம் காண்பித்தால் 'ஒன்றும் ஆகாது. குப்புற விழுந்தால் சரியாகிவிடும்' என்று கூறுகிறார். எங்களுக்கோ பெண் குழந்தையாயிற்றே! இவ்வாறு உள்ளதே என்று மனவருத்தமாக உள்ளது. (காற்று புகுந்து விட்டது என்று கூறுகிறார்கள்) வாசகிகள் ஏதேனும் மருந்து இருந்தால் ஆலோசனை கூறவும்.

– சியாமளா சேகர்.

வளர்த்து படிக்க வைத்தாலும் அவரவர் வாழ்க்கை அவரவருடையது. நம் கடமைகள் முடிந்த பிறகு தாமரை இலைத் தண்ணீராக இருந்து, நமக்குப் பிடித்த வேலைகளில் நம்மை ஈடுபடுத்திக் கொள்வது நல்லது.

லட்சுமி சந்தானம், கி. தாம்பரம்.

கோவில் மடம் போன்ற இடங்களில் சதா தினம் தினம் ஆராதனம் செய்து, வருபவர்களுக்கு அன்னதானம் செய்கிறார்களே? இப்படி உட்கார்த்தி வைத்து சோறு போட்டால் சாப்பிட்டவர்களை சோம்பேறியாகவும் சோற்று மடம் தூங்குமடமாகவும் ஆகிவிடாதா...?

தன் முழு அகங்காரத்தையும் (ஈகோ) விடுத்து கையேந்தி இன்னொருத்தரிடம் நிற்பது என்பது சாதாரண விஷயமில்லை. அதனால்தான் அக்காலத்தில் 'பிட்சை' என்பதையே சந்நியாசிகளுக்கு ஒரு பயிற்சியாகவே வைத்திருந்தார்கள். உழைக்க

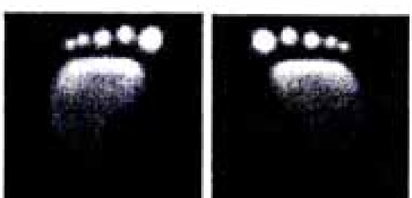
முடியாதவர்கள், திக்கற்றவர்களுக்கு அன்னதானம் அளிப்பதில் தவறில்லை. இதிலே இரண்டு சுவாரஸ்யமான விஷயங்கள் -

1. 'அடாவடியான' பிச்சைக்காரர்களாக மாறியவர்கள் இருக்கிறார்கள். இதை அதிகாரப் பிச்சை என்பார்கள். அதனால்தான் 'பாத்திரமறிந்து பிச்சையிடு' என்றார்கள்.

2. கோவில் மடம் போன்றவற்றில் இருப்பவர்கள் நாள் பூராவும் 'சும்மா'வேதான் அமர்ந்திருக்கிறார்கள். இதைப் பற்றிய ஒரு சுவாரஸ்யமான கதை கூட உண்டு. அப்படி நம்மால் ஒரு மணி நேரம் அமர்ந்திருக்க முடியுமா? 'சும்மா இரு!' என்பது ஒரு மிகப் பெரிய ஆன்மீகத் தத்துவம்!

பாத வெடிப்பினால் மிகவும் கஷ்டப்படுவதாக ஒரு வாசகி எழுதியிருந்தார். அவருக்காக ஒரு அருமையான மருந்து இதோ -

என் கணவரும் இதே மாதிரி கஷ்டப்பட்டு ஸ்கின் டாக்டரிடம் காட்டி ஆயின்மெண்டுகள் போட்டாலும் குணமாகவில்லை. என் பாட்டி சொன்னபடி செய்தேன். படிகாரத்தை



இரும்புச் சட்டி (அ) கரண்டியில் பொரித்தால் சோளம் போல பொரிந்து விடும். அதைப் பொடி செய்து ஆலிவ் ஆயில் (அ) தேங்காய் எண்ணெய்யில் குழைத்துப் போட்டதில் நல்ல குணம். மீதிப் பொடியை யார் காலில் புண்ணென்றாலும் கொடுக்கிறேன். இரண்டு ரூபாய் செலவுதான்.

- ஆர். வைதேகி

வீட்டைத் [illegible]



ஆமாம் நாங்கள் வீடு விற்ற கதையைத் தான் சொல்கிறேன். எங்கள் வீடு மும்பையிலிருந்து சுமார் 50 கி.மீ. தொலைவில் கல்யாணில் ஒரு நல்ல காலனியில். மும்பையில் இது ஒரு தூரமே இல்லை என்றாலும் தினமும் என் கணவர் 1:30 மணி நேரம் கூட்டமான எலெக்டிரிக் (இங்கே 'லோக்கல்') ரயிலில் பயணம் செய்து வேலைக்குப் போக வேண்டும், வீடு திரும்ப அதுவே ஆக்ஷன் ரீப்ளே ரிவர்ஸில். எனவே என் மகன் 10ம் வகுப்பு முடித்ததும் வேறு இடத்திற்கு வீடு மாற முடிவு செய்தோம். +1, +2 இங்கே கல்லூரியில். எனவே எப்படியும் மாற வேண்டும்.

போன ஏப்ரல் மாதம் என் மகன் பரீட்சை முடிந்து கொஞ்சம் ரிலாக்ஸ் பண்ணி விட்டு வீடு தேடும் படலத்தை ஆரம்பித்தோம். நாங்கள் எதிர்பார்த்தவாறு வீடும் கிடைத்து விட ஒரே வாரத்தில் வீட்டை முடிவு செய்து மே 1ம் தேதி அட்வான்ஸும் கொடுத்து விட்டோம். இனி இருக்கும் வீட்டை விற்றால்தான் மேலே பணம் புரட்டி புது வீட்டை வாங்க முடியும்.

இங்கேதான் ஆரம்பித்தது மைக்ரேன் தலைவலி. புது வீட்டைத் தேர்ந்தெடுத்தவுடன் நான் என் கணவரிடம் இருக்கும் வீட்டை விற்க தரகரைப் பார்க்கலாம் என்றால் என் கணவர்,

விற்றுப் பார்!

மோகனசித்ரா

"அவசரப்படாதே, அட்வான்ஸ் குடுக்கும் வரை காத்திரு. நம் வீடு சீக்கிரம் விற்று விடும். அப்புறம் அந்த வீடு கிடைக்கத் தாமதமானால் பிரச்சினை. இந்தக் காலனியிலேயே நம் வீடுதான் விற்பனைக்கு இருக்கும் முதல் மாடி ப்ளாட். ரயில்வே ஸ்டேஷன் அருகில் எக்ஸ்ட்ரா, எக்ஸ்ட்ரா. எனவே வாங்குவதற்கு க்யூ நிற்கும்" என்று பயமுறுத்தினார்.



நானோ 'முன் ஜாக்கிரதை முத்தண்ணா' பரம்பரை. எதற்கும் என் நண்பிகள் காதிலாவது போட்டு வைக்கலாம் என்று என் டாக்டர் சினேகிதிக்கு முதலில் ஃபோன் செய்தேன். நாங்கள் இருக்கும் காலனியிலேயே அவள் கிளினிக் வைத்திருப்பதால் அவளிடம் வருபவர்கள் யாருக்காவது தேவையாக இருக்கலாம் என்பது என் கணிப்பு.

ஃபோனில் அவளிடம் (என் கணவரின் முறைப்பைப் பொருட்படுத்தாது) விஷயத்தைச் சொன்னதும், "என்னய்யா நீயும் போறியா?" என்று விட்டு "என் பேஷண்ட் ஒருத்திக்கு டபுள் பெட்ரூம் ப்ளாட் வேணும். இன்னிக்கே அனுப்பறேன். ஈவினிங் ஏழு மணிக்கு வருவா" என்றாள்.

அவ்வளவுதான் ஏதோ பெண் பார்க்க வருகிறார் போல துடைப்பமும் துணியுமாக வீட்டைச் சுத்தம் செய்து, வேண்டாத சாமான்களை, இரண்டு கோணி நிறைய விட்டெறிந்து பார்த்ததில் எங்கள் வீடு எங்களுக்கே பிடித்துப் போக வீட்டை விற்கத்தான் வேண்டுமா என்ற ஒரு சின்ன சந்தேகம் எழ ஆரம்பித்தது உண்மைதான்.

அவர்கள் வருகையை வழிமேல் விழி வைத்துக் காத்திருந்து மணி இரவு 10.30 ஆனதும்,

"இனிமேலா வரப் போகிறார்கள்?"

என்று வாசல் கதவை இழுத்து மூடி படுக்கையைப் போட உள்ளே சென்றால் 'டிங் டாங்' அழைப்பு மணி ஒலித்தது.

அவர்கள் தான் வீடு பார்க்க.

(மும்பைக்குத் தூங்காத நகரம் என்று ஒரு பெயர் உண்டே!) "சாரி, கொஞ்சம்(!) லேட்டாயிடுத்து. வீட்டைப் பார்க்கலாமா?" என்றதும் "ஓ தாராளமாக" என்று முகத்தில் புன்னகையை வரவழைத்துக் கொண்டு என் கணவர் வீட்டைச் சுற்றிக் காட்ட(?)... எவ்வளவு சுற்றினாலும் 830 சதுர அடிதான் - ஆரம்பித்தார். வந்தவர்கள் பீஹாரைச் சேர்ந்தவர்கள். என் கணவரும் பீஹாரில் பல வருடங்கள் இருந்தவர். எனவே' ஒரு அபிமானம் வேறு.

என் கணவர் மார்க்கெட்டிங் மானேஜர் ஆக இருப்பவர். ஒரு நல்ல பேச்சாளரும் கூட. கல்லூரி நாட்களில் வாங்கிய பரிசுகள் எங்கள் வீட்டு ஷோகேஸில். எனவே தன் திறமையெல்லாம் வெளிக்காட்டி வீட்டைக் காட்டினார். இதை அவர் வந்த நாட்களில் மேலும் பலமுறை செய்ய வேண்டி இருந்தது என்பது வேறு விஷயம். ஆனால் அவர் வீட்டைக் காட்டிய அழகே அழகு.

"இந்த மேடை நாங்கள் கட்டினோம், இந்த கிரில் நாங்கள் போட்டோம், இந்த அலமாரி நாங்கள் செய்தோம்"

என்றெல்லாம் அவர் மார்தட்டிக் கொண்ட போது எனக்குக் கற்பனையில் அவர் சிமெண்ட் பூசுவதற்கு வேஷ்டியை கச்சம் கட்டி கையில் கொல்லுருவுடன் உட்கார்ந்திருக்க, நானும் என் மகனும் தலையில் சிம்மாடு கட்டிக் கொண்டு பாண்டில்



புளிப்பு மோரில் கடலை மாவைப் போட்டு நீர்க்கக் கரைத்து, சூடான வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு, பச்சை மிளகாய், கருவேப்பிலை, கொத்துமல்லி தாளித்து இதைக் கொட்டிக் கிளறினால் கெட்டி சட்னி போல் வரும். இதை சப்பாத்தி, தோசை, பூரி, அடைக்குத் தொட்டுக் கொள்ள மிகவும் ருசியாக இருக்கும்.

– லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்

செங்கல்லும், கலவையுமாக வருவது போலத் தோன்றும்.

எல்லாம் பார்த்து பிரசன்னமான அவர்கள் மறுநாள் ஒரு வாஸ்து குருஜியை அழைத்து வருவதாகக் கூறி விடைபெற்ற போது மணி 11.30. மறுநாள் ஞாயிறு காலை ஆறு மணிக்கு காலிங்பெல் அடிக்க பால்காரன் என்று எண்ணியபடி நான் நைட்டியுடன் கதவைத் திறக்க, நெற்றியில் பெரிய வீரத் திலகத்துடனும் போருக்குப் போகும் தினுசில் ஒரு கையில் கத்தி, ஒரு கையில் கேடயம் - சாரி ஒரு கையில் ஒரு திசைமானி (காம்பஸ்) மறு கையில் ஒரு பெண்டுலத்துடன் காவி வஸ்திரம் அணிந்திருந்த ஒருவருடன் இந்த பீஹாரி. இதுதான் நல்ல நேரமாம்!

நாங்கள் பாய்ந்து, படுக்கை போர்வைகளைச் சுருட்ட, குருஜி ஒவ்வொரு ரூமாக சென்றார். பிறகு ஏதோ மந்திரம் கூறிவிட்டு வெளியேறினார். அவரை வழி அனுப்பி விட்டு வந்த பீஹாரி வீடு நல்ல லக்ஷ்மிகரமாக இருப்பதாகவும், தோஷம் இல்லாமல் இருப்பதாகவும் குருஜி கூறியதால் தான் வீட்டை வாங்கத் தயார் என்று கூறி விலையைக் கேட்டார். நாங்கள் வீட்டிற்குக் கூறிய விலையைக் கேட்டு ஏதோ கணக்கெல்லாம் போட்டுப் பார்த்து விட்டு, 25% குறைத்துக் கேட்க நாங்கள் பிகு பண்ணிக் கொண்டு யோசித்துச் சொல்வதாகச் சொன்னோம்.

பிறகு தரகர்களிடம் கூற ஒருவர் தன் 'பார்ட்டிகள்' எல்லாம் லீவுக்கு ஊருக்குப் போயிருப்பதாகவும் வந்ததும் ஒரே வாரத்தில் விற்று விடலாம். கவலை வேண்டாம் என்று கூற எனக்கோ நம்பிக்கையே போய் விட்டது.

ஒரு தமிழ்த் தரகர் வீட்டைப் பார்த்து, "ஆஹா அருமையான வீடு, காலனியில் நுழைந்ததும் முதல் கட்டடமே நம்மது(!) முதல் தளம் வேறே. பக்கத்திலேயே பள்ளிக் கூடம், கடை" என்று புகழ்ந்து கொண்டே போனவர், "என்ன கொஞ்சம் பழசா இருக்கு... பெயிண்டிங் பண்ணிடுங்க, 20, 30 மேலே கிடைக்கும்" என்றார்.

எனக்குத் தலையே சுற்றத் தொடங்கியது. பணச்செலவு கூட பெரிசில்லை. சமாளித்து விடலாம். ஆனால் சாமான்களை எடுத்து திரும்ப வைக்க அப்பப்பா நம்மால் முடியவே முடியாது. நான் 10-20 குறைந்தாலும் பரவாயில்லை பெயிண்டிங் முடியாது



ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்



72, காமராஜ் சாலை, பழைய பெருங்களத்தூர்,
(வழி) தாம்பரம், சென்னை - 63. Tel & Fax: 237 6129.
E-mail: sspeetam@md3.vsnl.net.in, sspeetam@hotmail.com
Please visit our Website at: www.sspeetam.org

ஏழை மாணவர்களுக்கு உதவுங்கள்

பேரன்புடையீர்! வணக்கம்

நம் சக்தி பீடத்தின் சார்பில் கடந்த 14 ஆண்டுகளாக நடைபெற்று வரும் "ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண சேவா குருகுலத்தில்" தாய், தந்தையற்ற, திக்கற்ற 120 மாணவர்களும் 30 மாணவிகளும் தங்கி படித்து வருகின்றனர்.

நாள்தோறும் இறைவழிபாடு, கூட்டு பிரார்த்தனை, பகவத்கீதை பாராயணம் ஆகியவைகளுடன், நல்ல கல்வி, காலை, மாலை உடற்பயிற்சி ஆகியவைகள் அளிப்பதுடன் உணவு, உடை, தங்குமிடம் ஆகியவைகளும் இலவசமாக வழங்கப்பட்டு நல்ல முறையில் வளர்ந்து வருகிறார்கள்.

மேலும் பகவான் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணர், சுவாமி விவேகானந்தர் ஆகியோர்களின் உயர்ந்த லட்சியங்கள் போதிக்கப்படுவதுடன், சமுதாய சேவை பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது.

இக்குருகுலத்தின் பராமரிப்பு செலவு முழுவதும் நன்கொடையாளர்கள் அளிக்கும் உதவிகள் மூலம் மட்டுமே நடைபெற்று வருகிறது. ஆகவே, தாங்கள் இப்புனிதப் பணிக்கு தங்களால் இயன்ற உதவியைச் செய்யும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

• காலை சிற்றுண்டி (150 பேருக்கு)	ரூ.	1,000/-
• மதிய உணவு	ரூ.	2,000/-
• இரவு சிற்றுண்டி	ரூ.	1,000/-
• இனிப்பு மற்றும் பால் வழங்குதல்	ரூ.	1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு ஓராண்டிற்கு கல்வி உதவித் தொகை	ரூ.	1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி)	ரூ.	12,000/-
• குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ.	2,00,000/-

மேலும் தங்களின் பிறந்த நாள், திருமண நாள், குழந்தைகளின் பிறந்த நாள், தொழில் / வியாபாரம் தொடங்கிய நாள், மற்றும் இதர பண்டிகை நாட்களான தீபாவளி, பொங்கல், கிறிஸ்துமஸ், ரம்ஜான் போன்றவைகளில் மாணவர்களுக்கு சிறப்பு விருந்து ஒன்றை அளித்து அவர்களுடன் மகிழ்ச்சியை பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.

தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம். தங்கள் நன்கொடைகளை "ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்" என்ற பெயருக்கு **Cheque / DD / MO** மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின்படி
வருமானவரி விலக்கு உண்டு.

இறைவன் தொண்டில்
சுவாமி ஸ்ரீ ஸர்வாத்மானந்தர்

என்று கூற அவருக்கு சப்பென்று போய் விட்டது. சரி பார்ட்டி கிடைத்தால் பார்க் கிறேன் என்று விடைபெற்றார்.

இன்னும் ஒரு வாஸ்து, பெங்குயி தெரிந்த தரகர், 'வீட்டை மாற்றி அமைத்தால் வீடு விற்றுப் போகும். இதை மாற்று, அதை மாற்று'' என்று லிஸ்ட் போட ஆரம்பித்தார். எங்களுக்குக் கடவுள் மீது மட்டுமே அபார நம்பிக்கை மற்ற எதிலும் நம்பிக்கையே கிடையாது. அதுவும் இல்லாமல் இதுவரை 12 வருடங்களாக நாங்கள் இந்த வீட்டில் இதே அமைப்பில் சவுகரியமாகத்தான் இருந் திருக்கிறோம். எனவே அவரும் அவுட்.

மற்றுமொருவர் இந்த வீட்டில் உங் களுக்கு நடந்த நல்லதுகளை வரும் பார்ட்டி களிடம் வரிசைப்படுத்துக என்று கூற, நாங் களும் கேட்பவர்களுக்கு சுவாரசியம் இருக் கிறதோ இல்லையோ நாங்கள் இப்போது இருக்கும் இந்த உன்னதமான நிலைக்கு(?) இந்த வீடு எப்படி உறுதுணையாக இருந்தது என்று சொல்வதை வழக்கமாக்கிக் கொண் டோம். யார் வந்தாலும் மனப்பாடமாக ஒப் பிக்கும் அளவுக்குத் தேறியும் விட்டோம். ம்ஹூம் என்னவோ தெரியவில்லை வீடு மட்டும் விலை படியவில்லை.

தரகர்கள் பலவகைப் படுவது போல் பார்ட்டிகள் இரண்டு வகைப்படும் - லோன் பார்ட்டி, கேஷ் பார்ட்டி. கேஷ் பார்ட்டி என்றவுடன் ஏதோ பெட்டி நிறைய பணத் தோடு வருவார்கள் என்று நினைக்காதீர்கள். அவர்கள் லோன் எடுக்காதவர்கள் அவ் வளவுதான். பதினைந்து நாட்கள் ஓடியே விட்டது. இன்னும் பதினைந்து நாட்களில் வீடு விற்று அட்வான்ஸாவது வாங்கினால் தான் நாங்கள் வாங்கும் வீட்டிற்குரிய ஏற் பாடுகள் செய்ய முடியும். எனக்கு ராத் தூக்கமே போய் விட்டது. இதில் பார்ட்டி கள் வர நேரம் காலம் கிடையாது. ஞாயிறு மற்றும் விடுமுறை நாட்களில் சாப்பிட, மதி யம் தலைசாய்க்கக் கூட நேரம் கிடைக்காது. வருபவர்களுக்கு, தண்ணீர், ஜூஸ், டீ, காபி என்று உபசாரம் வேறு உண்டு.

இதில் என் 15 வயது மகனுக்குக் கூச்சம் அதிகம். யாராவது பார்ட்டி வந்தால் அவன், 'பார்ட்டி பார்ட்டி.' என்று சத்தியவண்ணம் அவன் பாட்டி அறைக்கு ஓடுவான். ஒரு ஞாயிறு 7-8 பேர் அடங்கிய மராட்டிய குடும்பம்(குழு) ஒன்று வந்து வீட்டைப் பார்த்துப் பிடித்துப் போனது. நாங்கள் சொன்ன விலையும் பிடித்துப் போக, அட்வான்ஸ் செக் கொடுக்க பையைத் திறக்கும் சமயம் அவர்களுடன் வந்திருந்த மீசை சரியாக முளைக்காத (முளைக்கவே கூடாது) பையன் எங்கள் வீட்டு வாசல் எந்தத் திசையை நோக்கி உள்ளது என்று கேட்டான். நான் 'தென் கிழக்கு' என்று கூறி முடிக்கக் கூட இல்லை, 'ஆயீ, அக்னி, அக்னி' (அம்மா, நெருப்பு நெருப்பு) அதாவது நெருப்பு திசை என்று கூற அவர் அது தங் களுக்கு சரி வராது என்று கூறி மன்னிப்புக் கோரினர். எனக்கோ நான் நெருப்பாக மாறி அந்தப் பையனை சுட்டெரிக்க மாட்டோமா என்று தோன்றியது.

இன்னும் ஒரு மராட்டிய குடும்பத் தலைவர் வீடு 'பர்பூர் மோட்டே' (மிகப் பெரியது) என்று அகமகிழ்ந்து விட்டு, (அவ ரும் அதுக்கு ஏற்றாற்போல் 'பர்பூர் மோட்டே' ஆக இருந்தார்) தான் இன்னும் 6 மாதத்தில் ரிடையர் ஆன பின், பணம் கைக்கு வந்ததும் வாங்குவதாகச் சொன் னார்!

இன்னும் ஒருவர் கீழ் பிளாட்டையும் சேர்த்து வாங்கி, இரண்டையும் ஒரு சுழலும் மாடிப்படி போட்டு இணைத்து விடலாம் என்றவர் தீர விசாரித்ததில் அவரிடம் இதை விடச் சிறிய வீடு வாங்கக் கூட பணம்

கொசு போயிந்தே...

பயங்கரக் கொசுத் தொல்லை. கரண்ட் இல்லை. 'சட்'டென்று ஒரு மஸ்கிட்டோ 'மேட்'டைக் கொளுத்தி அறையெங்கும் காட்டினான் என் மகன். இரண்டு நிமிடங்களில் கொசுக்கள் போயிந்தே. ஆனால் இதை அவசரத்திற்கு, ஏதோ ஒரு சமயத் திற்கு எனச் செய்யுங்கள். பொதுவாக கொசுமேட்டை 'நேரடி'யாகக் கொளுத்துவது தவறு.

- உஷா





செம்பருத்திச் செடி வீட்டில் வைத்திருப்பவர்கள் ஷாம்பூ வாங்க கடை வரை செல்லவே வேண்டாம். குளிக்கப் போகும் முன் பத்து இலைகளை மிக்ஸியில் போட்டு நைசாக அரைத்துத் தலையில் தேய்த்துக் குளித்தால் தலைமுடி பளபளவென்று ஜொலிக்கும். பொடுகும் நீங்கும். - நிருபா மோஹன்

இல்லை என்று தெரியவந்தது.

இன்னொரு மலையாளி வீட்டைப் பார்த்து விட்டு பிடித்துப் போக, விலை குறைக்கும் எண்ணத்தில் இது சரியில்லை, வெளிச்சம் இல்லை, காற்று இல்லை (எங்கள் வீட்டில் அடிக்கும் காற்றில் கதவு படாரென்று பலமுறை அடித்ததில் ஸ்டாப்பர் போனதும், சாமான்கள் பறப்பதும் பலருக்குத் தெரியும்) என்றெல்லாம் சொல்ல கோபம் வந்த என் கணவர் வீட்டைப் பிடிக்கவில்லை என்றால் வாங்க வேண்டிய அவசியமும் இல்லை என்று பட்டென்று கூறி விட்டார். அவரை அழைத்து வந்த தரகர், "அப்படியெல்லாம் பேசக் கூடாது, பார்ட்டிக்குக் கோபம் வந்தால் அது நாலு பேரிடம் சொல்லி கலைத்து விடும்" என்று பயமுறுத்தி பார்ட்டிகளிடம் எப்படி நடந்து கொள்வது என்று ஒரு வகுப்பு எடுத்தார். பொறுமை என்னும் நல்லணியை யாவரும் அணிய வேண்டும் என்று அட்வைஸ் வேறு.

நாளோ ஓடிக் கொண்டிருந்தது. இன்னொருவர் வீடு பிடித்திருந்தாலும் விலை குறைகிறதா என்று எதிர்பார்த்து ஒரு, ஒரு நாளும் போன் பண்ணி, ஏதோ தங்கம் விலை விசாரிப்பது போல் இன்றைய விலை என்ன? என்று விசாரிப்பார். முதலில் விலையை கூட்டிச் சொல், கூட்டிச் சொல் உங்கள் வீடு பிரமாதமான வீடு நொடிப் பொழுதில் விற்று விடும் என்று கூறிய தரகர்கள் பிறகு மார்க்கெட் விலையை விட 20-25% குறைத்த போதுகூட இன்னும் எவ்வளவு குறைப்பீர்கள் என்று கேட்கத் தொடங்கினர்.

ஒருவர் தனக்குப் பிடித்திருப்பதாகவும் ஆனால் தன் மாமனார்தான் பணம் தரப் போவதால் அவர் வரும்வரை காத்திருக்க முடியுமா என்றும் கேட்டார். நாங்களும் ஏதோ ஒரு வாரம், பத்து நாட்கள் இருக்கும் என்று எண்ணி சரி எப்போ அவர் வருவார் என்று கேட்டால், "அவர் துபாயில் இருக்கிறார், எப்போ வருவாரோ ஆறு மாதம் பிடிக்கலாம்" என்றாரே பார்க்கலாம்.

இன்னும் எங்கள் புது வீட்டிற்குப் பணம் குடுக்க ஒரு வாரமே உள்ள நிலையில் நான் என் கணவரிடம் "முதலில் வந்த பீஹார் பார்ட்டியைக் கூப்பிட்டு பேசிப் பாருங்களேன். அவர்களுக்கு நம் வீடு ரொம்பப் பிடித்திருந்ததே, அவர்கள் முதன் முதலில் வந்த பார்ட்டியாக இருந்ததால் நாம் சொன்ன விலையும் கூட இருந்ததே" என்று பலமுறை கூற அவருக்கோ நாமாக எப்படி தழைந்து செல்வது என்ற நினைப்பு. "அவர்களுக்குப் பிடித்தால் அவர்களே வரட்டுமே" என்றார். என்னடா இது? நாம்தானே பெண் வீட்டுக்காரர்கள் என்று பலமுறை கூறியதும், 'சரி வேண்டுமானால் உன் டாக்டர் சிநேகிதியிடம் நீயே பேசு' என்று அனுமதி கொடுத்தார்.

ஒருவழியாக சிநேகிதி மூலம் அவர்களுடன் தொடர்பு கொண்டு அவர்களை வரவழைத்தோம்.

எதிலேயுமே நம்பிக்கையில்லாத நாங்கள் செய்தித்தாளில் இன்றைய பலன் பார்க்க, அதில் 'பலநாள் கூடிவராத விஷயம் இன்று கைகூடும்' என்று போட்டிருந்தது. அவர்கள் வரவை எதிர்பார்த்து வழக்கம் போல் காத்திருந்து ராசிபலன் பொய்யோ என்று எண்ணிய தருணத்தில் இரவு 10 மணிக்கு அவர்கள் வந்தனர். விலையில் நாங்கள் கொஞ்சம் இறங்க, அவர்கள் கொஞ்சம் ஏற ஒருவழியாக அவர்கள் அட்வான்ஸ் குடுத்த போது மணி என்ன தெரியுமா? வழக்கம் போல் இரவு 11.30.

அப்புறம் எல்லாம் சுமுகமாகப் போய் நாங்களும் எங்கள் புது வீட்டிற்கு வந்து, அவர்களும் எங்கள் பழைய வீட்டிற்கு வந்து இப்போது சுகமாக வாழ்கிறார்கள். இருந்தாலும் எங்களுக்குப் பெண் குழந்தை இல்லாததால் பெண்ணுக்குக் கல்யாணம் செய்யும் அனுபவம் கிடைக்க வழியில்லை. ஆனால் வீட்டைக் கட்டி விற்றுப் பார்த்த அனுபவம் அம்மம்மா...



'பாவம் இவுக எல்லாம்' -நாங்கதான்

திருமதி எஸ். பட்டம்மாள் 1953-ஆம் ஆண்டில் கோட்டையின் நிலைமை பற்றியும், கோட்டையில் இருந்த பெண்களின் நிலை குறித்தும் எழுதியுள்ளார்கள். அவர் குறிப்பிட்டுள்ளது திருநெல்வேலி மாவட்டம், ஸ்ரீவைகுண்டத்தில் வாழ்ந்த கோட்டை மக்கள் பற்றியது எனக் கருதுகிறேன்.

நான் (சுந்தரவல்லி) குறிப்பிட்டுள்ள காலத்தில் இல்லாவிட்டாலும், அதற்குப் பின் அக் கோட்டையில் பிறந்து வளர்ந்தவள்.

கோட்டைக்குள் பல ஆண்டுகளாக வாழ்ந்து வந்த எங்கள் வம்சாவழியினர் 1973-ஆம் ஆண்டில் அக் கோட்டையினை விட்டு வெளியேறினார்கள். எனது தந்தை வழி சார்ந்த ஆறு குடும்பங்கள் . அப்போது திருநெல்வேலி பாளையங்கோட்டையில் வந்து குடியேறினர். அப்போது எனக்கு வயது 9.

கோட்டையிலிருந்து வெளிவந்த பின் நாங்களும் வாசகி குறிப்பிட்ட சுதந்திரங்களுடன் எல்லா வாய்ப்புகளையும் பெற்று முன்னேறியுள்ளோம்.

ஒன்பது வயதில் வெளியில் வந்ததால், நான் ஐந்தாம் வகுப்பிலிருந்து பள்ளி சென்றேன். பின்னர் திருநெல்வேலியிலேயே பள்ளி கல்லூரிப் படிப்புகளை முடித்து திருமணத்திற்குப் பின் தற்பொழுது சென்னையில் வசித்து வருகிறேன்.

எங்கள் வம்சாவழியினரின் முதல் பட்டதாரியான நான் தற்போது ஒரு நர்சரி பள்ளி நடத்தி சிறு வயதில் நான் படிக்காத நர்சரி பாட வகுப்புக்களை சிறு குழந்தைகளுக்குக் கற்றுக் கொடுத்து வருகிறேன்.

திருமதி பட்டம்மாள் சந்தித்த கோட்டைவாசிகள் வெளியுலகத்திற்கு வந்து மற்றவர்களைப் போல் அனைத்து விஞ்ஞான வசதிகளையும் அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள் என்பதையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

மேலும் ஏதோ வந்தோம், பார்த்தோம் ஒரு இடத்தை என்று இல்லாமல், 50 ஆண்டுகளுக்குப் பின் பெண்கள் மீது அக்கறை கொண்டு, அவர்கள் நிலை எப்படியிருக்கும் என்று அறிந்து கொள்ள விழைந்த அந்த, நல்ல அன்பான மங்கையர் மலர் வாசகி பட்டம்மாளுக்கு கோட்டை மக்கள் சார்பாக வணக்கங்களையும், நன்றியையும் உரித்தாக்குகிறேன்.

- க. சுந்தரவல்லி

அந்தக் கோட்டையின் பெயரே பத்தினிக் கோட்டை. 1968ல் நான் அந்தக் கோட்டையைச்

சுற்றிப் பார்த்திருக்கிறேன். திசைக்கு ஒன்றாக நான்கு வாசல்கள் உண்டு. ஆனால் மூன்று வாசல்கள் எப்பொழுதும் பூட்டியே இருக்கும். ஒரு வாசல் வழியே பெண்கள் உள்ளே செல்ல அனுமதி உண்டு. ஐந்து வயது ஆண் பிள்ளை கூட உள்ளே நுழைய முடியாது.

உள்ளே அருமையான கோவில் உண்டு. சிறு பள்ளிக்கூடம் (ஒரே அறை) உண்டு. சோலையாக (மா, வேம்பு) மரங்கள் உண்டு. ஒரு பகுதி வழியாகச் சென்றால் அவர்களுக்குச் சொந்தமான அழகான பசேல் என்ற வயற்பரப்பும் உண்டு. வயலில் வேலை செய்ய மட்டும் ஒரு பகுதி வழியாக, குறிப்பிட்ட ஓர் இனத்து ஆண்கள் செல்ல அனுமதி உண்டு. அந்த வழியில் பார்த்தால் வீடுகளோ, பெண்களோ தென்படுவதில்லை.

பெண்களின் திருமணம் என்பதும் பூர்வ ஜென்ம புண்ணியமே! ஏனெனில் அவர்களுக்குள்ளேயே சம்பந்தம் என்பதால் இருபது வயது கன்னிப் பெண் கூட, இன்று பிறந்த ஆண் குழந்தைக்குக் காத்திருப்பாள். ஆண்களும் வயது வித்தியாசம் இன்றி, எந்த மறுப்பும் சொல்லாமலும் அப் பெண்களைத் திருமணம் செய்து கொள்வார்கள். அப் பெண் கோட்டை மனைவி மட்டுமே. (மற்றபடி ஆண்கள் அப்படி இப்படியும் உண்டு. பின் 20 வயது ஆணுக்கு 40 வயது பெண் என்றால்?)

வருடம் ஒருமுறை குரு பூஜை ஒன்று நடக்கும். அன்று மட்டுமே தெற்கு வாசல் திறக்கப்படும். ஒருமுறை ஒரு வாலிபப் பெண் அந்த வாசல் வழியே தெருவை எட்டிப் பார்த்த ஒரே குற்றத்திற்காக உயிருடன் கோட்டையினுள்ளே சமாதி வைக்கப்பட்டு விட்டாள். வெளி உலகத்திற்குத் தெரிந்தாலும் யாரும் அதைக் கண்டுகொள்வதில்லை. 68களில் கூட மின்சார வசதி கிடையாது. மின்சார இணைப்பு வேண்டுமென்றால் மின் வாரிய ஆண்கள் உள்ளே நுழைய அனுமதிக்க வேண்டுமே!

கட்டுக்கோப்புடன் இருந்த அந்தக் கோட்டையிலுள்ள ஒருவர் தேர்தலில் நின்று எம்.எல்.ஏ. ஆனார். அவருக்கும், அதே ஊரில் வலிமைவாய்ந்த ஓர் இனத்தைச் சேர்ந்தவர்களுக்கும் அடிக்கடி மோதல் ஏற்பட்டது. 1973ல் அந்த எம்.எல்.ஏ. அந்த இனத்தவரால் வெட்டிக் கொலை செய்யப்பட்டார்.

முதல் வெட்டில் கால் துண்டான போதும், கோட்டைக்குள் சென்று ஓடி ஒளிய முயன்ற அவரை, வெறி கொண்ட கும்பல் கோட்டைக்குள் சென்று தாக்க, மற்றும் ஒரு கும்பல் புல்டோசர் கொண்டு கோட்டையை உடைக்க, மர்ம மாளிகை போன்றிருந்த கோட்டையைக் காணும் ஆவலில் இதுதான் சமயம் என்று அனைத்து ஆண்களும் உள்ளே நுழைய, கலவரத்தையே பார்த்து அறியாத அப் பெண்கள் பயந்து கோட்டையை விட்டு குடும்பம் குடும்பமாக வெளியேறி விட்டனர்.

அந்த 'கோட்டைப் பிள்ளைமார்' குடும்பங்கள் சில திருநெல்வேலி மற்றும் அதைச் சுற்றியுள்ள ஊர்களில் வசிப்பதாகக் கேள்வி. இப்பொழுதும் கோட்டையின் ஒரு பகுதி உள்ளது. வீடுகள் சிதிலமடைந்த நிலையில் உள்ளன. அவர்களுக்குச் சொந்தமான வயல்கள் விற்கப்பட்டு விட்டன. கோட்டையின் ஒரு பகுதி, அரசு விரைவு போக்குவரத்துக் கழகப் பணி மனையாக உள்ளது. அரசின் கட்டுப்பாட்டில் அந்த இடங்கள் இருக்கலாம்.

இத்தனை ஆண்டுகள் ஆனாலும் என் கண் முன்னே நிற்பது மருண்ட பார்வையை உடைய அழகான அந்தப் பெண்களே! சும்மா சொல்லக் கூடாது ஐஸ்வரியாராய் கூட அங்குள்ள சில பெண்களிடம் பிச்சை வாங்க வேண்டும்! முப்பது ஆண்டுகள் ஓடி விட்டன, அந்தக் கோட்டையின் சகாப்தம் முடிந்தது!

— கலாவதி முருகேசன்

வத்தக் குழம்பு மற்றும் காரக் குழம்பில் காரம் அதிகமாகி விட்டால் கவலை வேண்டாம். சிறிது தக்காளியை எடுத்து மிக்ஸியில் அரைத்து ஊற்றுங்கள். காரம் குறைவதுடன், தக்காளி வாசனையுடன் கலரும் மணமும் ஏ-ஒன்னாக இருக்கும்.

- விஷாலி



நல்ல சம்பந்தி

போன வருடத்திற்கு முந்தின வருடம் என் பெண்ணுக்குத் தலை தீபாவளி நடந்தது. என் பெண்ணின் திருமணம் காதல் திருமணமாக இருந்தாலும் ஆரம்பத்தில் இருந்தே இவர்கள் காதலுக்குப் 'பச்சைக் கொடி' காட்டி தன் மகனின் விருப்பத்தைப் பூர்த்தி செய்ததுடன் மட்டுமல்லாமல் எல்லா விதத்திலும் ஒத்துழைத்த பெருமை மதிப்பிற்குரிய சம்பந்தி (என் பெண்ணின் மாமியார்)யைச் சேரும். இருவரும் ஒரு சமூகத்தைச் சேர்ந்தவர்களாக அமைந்தது தெய்வச் செயல்.

தீபாவளிக்கு முன்பு துணி எடுக்க கடைக்குச் சென்ற சமயம் அவர்கள் விருப்பத்துக்குத் துணிகள் எடுத்த பின் என்னையும் கூடிய மட்டும் விலை உயர்ந்த ரகத்தில் எடுத்துக் கொள்ளச் சொன்னது மட்டுமல்லாமல் அவர்கள் பிரியத்துக்குத் தன் பங்கிலும் எனக்குப் புடவை எடுத்துக் கொடுத்தார்கள்.

தீபாவளிக்கு இங்கு வந்த போதும் முதல்நாள் ஊர் சுற்றிப் பார்க்க என் கணவர் ஏற்பாடு செய்திருந்த வேனில் என்னையும் மிகவும் வற்புறுத்தி அழைத்துச் சென்றார்கள். வீட்டுக்கு வந்த பின்பு புது இடம் என்ற சங்கோஜ உணர்வு சிறிதுமின்றி சமையலில் எனக்கு உதவிவிட்டு எல்லோருக்கும் பரிமாறிவிட்டு பிறகு என்னுடன் சேர்ந்து சாப்பிட்டார்கள்.

மறுநாள் தீபாவளியன்று காலை டிபன் செய்யும் போதும் பக்கத்திலிருந்து உதவி செய்துவிட்டு பிள்ளையும், மருமகளும் பட்டாசு வெடிப்பதில் சிறு பிள்ளைக்குரிய உற்சாகத்துடன் பங்கு கொண்டு போட்டோவும் எடுத்தார்கள். அவர்கள் வந்து தங்கியிருந்த சமயம் வீடு மிகவும் கலகலப்பாக இருந்தது. என் அம்மா வீடும், அவர்களது வீடும் மதுரையில் இருப்பதால் அடிக்கடி அவர்கள் வீட்டுக்கு என் அம்மா, அண்ணா முதலானோர்களை அழைப்பார்கள்.

இந்த வருஷம் தீபாவளியன்று எங்களை அவர்கள் வீட்டுக்கு 'இந்த ஒரு சந்தர்ப்பத்தை ஒட்டி



உங்கள் பெண்ணுடன் ஓரிரு நாட்கள் சேர்ந்து இருக்கலாம்' என்று அன்புடன் அழைத்து உபசரித்ததை மறக்க முடியாது. இன்றளவும் அவரின் அன்பான ஒத்துழைப்பு சிறிதும் குறையவில்லை. அவரின் நல்ல மனதுக்கேற்றபடி மகன், மருமகள் இருவரும் நன்றாக இருக்கிறார்கள்.

கணவன் அமைவது மட்டுமல்லாமல் நல்ல குணம் வாய்ந்த மாமியார், மாமனார் உடைய புகுந்த வீடு அமைவதும் இறைவன் கொடுத்த வரம். ஒரு பெண்ணைப் பெற்றவள் என்ற முறையில் ஒவ்வொரு பெண்ணுக்கும் இந்த மாதிரியான நல்ல ஒரு புகுந்த வீடு கிடைக்க கடவுளை வேண்டுகிறேன்.

— உஷா நாராயணன்

ஒரு தீங்கில்லையே!



காலை மணி பதினொன்று ஆகியிருந்தது.

டீ.வி.யில் எக்கச்சக்க விளம்பரங்களுக்கிடையில் சீரியல் ஓடிக் கொண்டிருந்தது. விசாலம் மாமியின் மனம் அதில் பதியவில்லை. ஒரே மகன் கணேசனும் மாட்டுப் பெண் சீதாவும் ஆபீஸ் போயிருக்க தனியாய் வீட்டில் இருந்தவளுக்கு அந்தச் சத்தம் துணையாய் வேண்டியிருந்தது.

உள்ளே எழுந்து போய் வெற்றிலைகளை ஃப்ரிட்ஜிலிருந்து எடுத்து வந்து நல்லதை தனியே அடுக்கி வைத்தாள். சாயங்காலம் கொலுவுக்கு வருபவர்களுக்கு தர சௌகரியமாய் இருக்கும்.

காலையில் சீதா சொன்னதே மீண்டும் மீண்டும் நினைவுக்கு வந்தது.

"குக்கர்ல சுண்டல் ஊறப் போட்டிருக்கேன். நாலரை மணிக்கெல்லாம் வேக விட்டு ரெடி பண்ணிடுங்க. அஞ்சரை ஆனதும் விளக்கேத்தி நைவேத்தியம் செய்யுங்க. என் ஃப்ரெண்ட்ஸ் யாராவது வந்தா இருக்கச் சொல்லுங்க. நான் பர்மிஷன்ல சீக்கிரம் வர ட்ரை பண்றேன். லேட் ஆயிடுச்சுன்னா கொலு முன்னாடி வெத்திலை பாக்கு, பழம் வெச்சிடுங்க. அவங்களே எடுத்துக்கட்டும்."

கிச்சனிலிருந்து சீதா சொல்ல அங்கே டைனிங் டேபிளில் டிபன் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருந்த கணேசன், ''ஏன் சீதா, அம்மா கொடுக்கட்டுமே'' என்றான்.



பூரணி விஜய்

"ஏதானும் புரியாம பேசாதீங்க. அம்மா முன்ன மாதிரியா இப்போ''.... என ரகசியமாய் ஏதோ சொல்லிவிட்டு, ''எனக்குத்தான் தெரியும்'' என முடித்தாள். நடுவில் என்ன சொன்னாள் என்பது ஹாலில் இருந்த விசாலத்தின் காதில் விழவில்லை. ஆனாலும் என்ன சொல்லியிருப்பாள் என ஊகிக்க முடிந்தது. மனம் லேசாய் கலங்கியது. கோதாவை தப்பாய் நினைக்கவில்லை. உண்மை அதுதானே. இப்போது அவள் பழைய விசாலம் இல்லையே.

பழுத்த சுமங்கலியாய் கொண்டையில் பூவும் நெற்றியில் பெரிய குங்குமப் பொட்டும் கையில் அரக்காய் சிவந்த மருதாணி, சரியான மேட்சிங் ப்ளவுஸோடு பாங்காய் கட்டின புடவையும் கழுத்தை ஒட்டின சிவப்புக்கல் அட்டிகையோடு நவராத்திரி ஒன்பது நாளும் அம்பாளின் வடிவமாகவே வலம் வருபவள். "மாமி எத்தனை வேலையிருந்தாலும் தினம் ஒரு நடை எங்க வீட்டுக்கு வந்து தாம்பூலம் வாங்கிக்க வாங்க'' என எல்லோரும் வலிய அழைத்த விசாலம் இல்லை.

''விசாலம் விளக்கேத்தி நைவேத்தியம் பண்ணிட்டியா? முதல்ல நீ ஜம்முனு ஒரு பாட்டு பாடேன். அப்போதான் கொலு நிறைஞ்சா மாதிரி இருக்கும்... ம்... 'தேவி... நீயே துணை' என தன் இஷ்டப்பட்ட சுருதியில் அடி எடுத்துக் கொடுத்து கண்டல் தட்டோடு பாட்டை ரசித்தபடி தாளம் போட்ட கணவர் ராமநாதன் ஹார்ட் அட்டாக்கில் போய்விட கடந்த ஒரு வருடமாய்





பூவுக்கும் பொட்டுக்கும் பதில் அவரின் நினைவுகளை சுமந்தபடி வளைய வருபவள். கணவரின் முதல் வருட திவசம் முடியும் வரை கிராமத்து வீட்டில் தனியாக இருந்த வள் அதற்கு மேலும் பிடிவாதம் பிடிக்காமல் மகனோடு இனி தன் வாழ்நாளைக் கழிப்பது தான் முறை என்பதை உணர்ந்து பழகிய கிராமத்தை விட்டு இங்கே வந்து இரண்டு மாதங்களே ஆகிறது. மகனும் மருமகளும் அன்பாய் கவனித்துக் கொண்டார்கள். ஒரே பேரன் வெளியூரில் இஞ்சினியரிங் படித்துக் கொண்டிருக்க, கீழும் மேலும் என இரண்டே குடித்தனங்கள் கொண்ட அந்த வீட்டில் பகல் பொழுதை நகர்த்த ரொம் பவே கஷ்டப்பட்டாள்.

வெற்றிலையை மீண்டும் கவரில் வைத்து ப்ரிட்ஜிலேயே வைத்து விட்டு மஞ்சள் கிழங்கு டப்பாவை எடுத்துக் கொண்டு வந்து உட்கார்ந்தாள். பூச்சி அரிக்காமல் நல்லதாக இருக்கிறதா என்று பார்த்தாள்.

'டொக் டொக் டொக்...' படிகளில் செருப்பு சத்தம் கேட்டது. கீழ் வீட்டில் இருக் கும் பெண் ரமா கையில் துணி பக்கெட் டோடு மொட்டை மாடிக்குப் போய்க் கொண்டிருந்தாள். அவர்கள் குடிவந்து ஓரிரு மாதங்களே ஆகியிருந்தன.

''அவ ஹேர்ஸ்டைலும் எந்நேரமும் நைட்டியும் அலட்டல் இங்கிலீஷும் பெரிய ராங்கிக்காரியா இருப்பா போல இருக்கு. அவகிட்ட அநாவசியப் பேச்சு வெச்சுக் காதீங்க" கீதா கண்டித்துச் சொல்லியிருந் தாள். அது நிஜம்தானோ என்று நம்பிய விசா லம் ரமாவைப் பார்த்தால் லேசாய் சிரிப் பாள். எப்போதாவது ஓரிரு வார்த்தைகள் பேசி பட்டும் படாமல் இருந்தாள்.

இன்னிக்கு வெள்ளிக்கிழமை. 'எல்லாருக் கும் பூ வெச்சு கொடுக்கலாம். ரமா கீழே வரட்டும். வாசலில் பூ வந்தால் மேலே அனுப்பச் சொல்லலாம். மாட்டேன்னு சொல்லிட்டா விட்டுடலாம்' நினைத்தபடி கதவை நன்றாய் திறந்து வைத்தாள்.

ஐந்து நிமிடம் கழிந்து ரமா கீழே வந்தாள்.

''பூக்காரர் வந்தா கொஞ்சம் மேலே அனுப்பும்மா. குரல் கேட்டு நான் இறங்கி வர்றதுக்குள்ளே போயிடறது" தயங்கியபடி விசாலம் கேட்க,

''கட்டாயம் அனுப்பறேன் மாமி. டோன்ட் ஓர்ரி. உங்க வீட்டுல கொலு வெச் சிருக்கீங்களா?" கண்களில் ஆர்வம்.

"ஆமாம்மா. வழக்கம் விட்டுப் போகாம கொஞ்சமா வெச்சிருக்கோம். இன்னைக்கு எங்க கீதாவோட ப்ரெண்டெல்லாம் வரச் சொல்லியிருக்கோம். நீயும் சாயங்காலமா வா" உண்மையான வாஞ்சையோடு அவளை அழைத்தாள்.

''நிச்சயமா வரேன். எனக்கு கொலு பார்க்க ரொம்பப் பிடிக்கும். நிறைய பொம்மை இருக்கா?" ஆவலாய் ரமா கேட்க விசாலம் உற்சாகமாய் பேச ஆரம்பித்தாள்.

"அங்கே ஊர்ல மூணு பெட்டி நிறைய பொம்மை இருக்கு. பதினோரு படி கட்டி கிட்டத்தட்ட நாற்பது வருஷமா கொலு வெச்சுட்டேன். போன வருஷம் எங்க வீட்டுக்காரர் தவறிப் போயிட்டார். இங்கே வந்துட்டேன். இங்கே சின்னதா வெச்சிருக் கோம். கீதா ஆபீஸ் போறதுனால எல்லா நாளும் எல்லாரையும் கூப்பிட முடியலை. இன்னைக்கு வெள்ளிக் கிழமை. அதுதான் ஃப்ரெண்ட்ஸுக்கெல்லாம் ஃபோன் பண்ணி வரச் சொல்லியிருக்கோம்மா."

"எனக்குக் கூட இது மாதிரி எல்லாருக் கும் கொடுக்கணும்னு ஆசைதான் மாமி. ஆனா கொலு வைக்கிற பழக்கமில்லையே. தரலாமா?"

"தாராளமா தரலாம். நவராத்திரி நாள்ல விளக் கேத்தி அம்பாளை வேண்டிண்டு தாம்பூலம் கொடுக்கறது ரொம்ப புண்ணியம். எந்தத் தடையும் இல்லை."

"ஓ.கே. மாமி. நான் கிளம்பறேன். கிச்சன்ல வேலை இருக்கு. ஈவினிங் வரேன்" ரமா கீழே

நம் வீட்டில் உருளைக்கிழங்கு, வாழைக்காய், நேந்திரங்காய் என்று பலவித சிப்ஸ் செய்கிறோம். பொதுவாக அந்த சிப்ஸின் மேல் மிளகாய்ப் பொடி அல்லது மிளகுப் பொடி தூவுவோம். அதற்குப் பதில் சாட் மசாலா பவுடர் வாங்கி சிப்ஸின் மேல் தூவி குலுக்கி விட்டால், சிப்ஸ், ஒருவித மசாலா வாசனை யுடன் சூப்பர் சுவையாக இருக்கும். அதே போல அரிசி வடாம் பொரித்தாலும் செய்யலாம்.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



போக கதவை தான் போட்டு விட்டு வந்தாள்.

ஊரில் பெட்டிகளில் இருக்கும் பொம்மைகளின் ஞாபகம் வந்தது. அவருக்குத்தான் எத்தனை உற்சாகம். அதுவும் அமாவாசைக்கு இரண்டு நாட்களுக்கு முன்பே வீட்டைச் சுத்தம் செய்து இருவருமாய் கொலு பொம்மைகளை இறக்கி சுற்றி வைத்திருக்கும் துணிகளையும் பேப்பரையும் பிரித்து என்னவோ அப்போதுதான் புதுசாய் பார்ப்பது போல சந்தோஷமாய் ரசித்துப் பார்த்து ஜிகினா பேப்பரால் மரப்பாச்சிகளுக்கு உடை போட்டு செட்டியார் கடைக்கு சாமான் சேகரித்து எல்லா சமையலறை சாமான்களும் இருக்கும். அழகான சின்ன பித்தளை செட்டை பளீரென்று தேய்த்து மாக்கல் செட்டை உடைந்து விடாமல் எடுத்து வைத்து குளமும் மண்டபமுமாய் இருக்கும் தொட்டிக்கு செம்மண் வெள்ளை பட்டைகள் அடித்து படியிறக்கி பச்சைக் குழந்தையாய் பார்க் அமைத்து மேல் படியில் கலசம் தெய்வ பொம்மைகள், அதன் பிறகு கல்யாண செட், மனித பொம்மைகள், மிருகங்கள், நாலு வருஷம் முன்பு அவர் வாங்கின கிரிக்கெட் செட் என சீரியல் லைட் அலங்காரத்தோடு ஜோராய் வீடு கோலாகலமாய் இருக்கும்.

தினம் ஒரு சுண்டல், புட்டு, எள்ளுப் பொடி என வகை வகையாய் செய்து எல்லார் வீட்டுக்கும் எல்லாரும் எல்லா நாளும் போய் வந்து, தெரிந்தவரை பாட்டுப் பாடி குழைந்து போய் விட்ட பாசிப் பருப்பையும் குதூகலமாய் வாங்கி சாப்பிட்டு ராதையாய், கிருஷ்ணனாய், மாமியாய் வேஷம் போட்டுக் கொண்டு வந்து சினிமா பாட்டை கோரஸாய் பாடும் குழந்தைகளையும் ரசித்து நவராத்திரி பத்து நாளும் தெருவே விழாக் கோலம் பூண்டிருக்கும்.

"விசாலம் நீ போய் வெத்திலை பாக்கு வாங்கிண்டு வா. யாரானும் வந்தா நான் பார்த்துக்கறேன். சித்த நாழி இருக்கச் சொல்றேன்" என்பார். பட்டாணி சுண்டல் என்றால் அவருக்கு உயிர். சின்ன வயதில் கொலு பார்க்க வரும் பெண் குழந்தைகளை ரேழியிலேயே வழிமறித்து பட்டாணி சுண்டல் பொட்டலங்களை 'அபேஸ்' செய்ததை வருஷா வருஷம் சொல்லி மகிழ விசாலமும் அலுக்காமல் ரசித்து சிரிப்பாள்.

தன் நினைவு தெரிந்த நாள் முதலாக அம்மா ஆசையுடன் செய்து விடும் பட்டுப் பாவாடை, ராக்கோடி, குஞ்சலம் சகிதமாய் கொலுவுக்குப் போய் கைநிறைய சுண்ட

லோடு அப்பாவிடம் கொடுத்து மகிழ்ந்து கல்யாணம் ஆனதும் நாற்பது வருடங்கள் தானே கொலு வைத்து ஆராதனை செய்த நவராத்திரிக்கும் தனக்கும் திடீரென ஒரு பெரிய பிரிவு ஏற்பட்டு விட்ட வேதனை விசாலத்தை கலங்கச் செய்தது. இருந்தாலும் 'பெண்கள் சில பேருக்கு இந்த மாதிரி நிலைமை ஒரு சாபம்தான்' என மனதை சமாதானம் செய்து கொள்ள முயல்வாள்.

"இந்த வருடம் இங்கே கொலு வைக்கலாமே" விசாலம் சொன்ன போது கீதா ஒத்துக் கொள்ளவில்லை.

"கணேசா! உங்கப்பா திவசம் முடிஞ்சு வர்ற மொத பண்டிகைடா. கொலுன்னா அவருக்கு ரொம்ப இஷ்டம். இருக்கிற பொம் மையை வைக்கலாம்பா."

''கிராமத்துல உங்களால முடிஞ்சது. ஆபீஸ் போகற என்னால முடியாது. தப்பா நினைக்காதீங்கம்மா'' கீதா 'பட்'டென சொன் னாள்.

"ஏம்மா! வீடே டவுனை விட்டுத் தள்ளித் தான் இருக்கு. யார் வருவா தினமும்?'' கணேசன் கேட்க,

''இத்தனை வருஷமா கொலு வெச்சு அம்பாளை ஆராதனை பண்ணினதை திடீர்னு நிறுத்த வேண்டாம்ப்பா. சின்னதா வையுங்க. தினமும் பழம் பால் வெச்சு நைவேத்தியம் பண்ணிக்கலாம். ஏதானும் ஒரு நாள் தெரிஞ்ச பெண்களை எல்லாம் வரச் சொல்லி தாம்பூலம் தரலாம்" விசாலம் மறு படியும் சொன்னாள். அன்பையும், நட்பை யும் பகிர்ந்து கொண்டு பக்தியையும் பரப்பும் பண்டிகைகளை நிறுத்தி விடாமல் காலம் காலமாய் நாம் தொடர்ந்து கொண்டாட வேண்டும் என்று நினைத்தாள்.

''அப்படீன்னா ஓ.கே.கீதா! உன் ஃப்ரெண்ட்ஸை ஒருநாள் போன் பண்ணி கூப்பிடு. அம்மா சொல்றது சரிதான்.''

கீதா அரைமனதாய் ஒத்துக் கொண்டாள்.

விசாலம் சந்தோஷமாய் இரண்டு வேளையும் விளக்கேற்றி ஸ்லோகங்கள் சொல்லி எல்லாரும் க்ஷேமமாய் இருக்கணும் என பிரார்த்தனை செய்து கொண்டாள்.

சீரியலில் யாரோ இறந்ததால் எல்லோரும் கதறிக் கொண்டிருக்க டீவியை ஆஃப் செய்து விட்டு கொஞ்ச நேரம் கண் மூடி படுத்தாள். சரியாய் மூன்று மணிக்கு உதிரிப்பூ வந்தது. வாங்கி அழகாய் தொடுத்து வைத்தாள். சந்தனம் குழைத்து வைத்து விட்டு வாசல் படியையும் வராண்டாவையும் துடைத்து சின்னதாய்க் கோலம் போட்டாள்.

கண்டலை வேகவைத்து தாளித்து தாம்பூலம் அடுக்கி விட்டு அஞ்சரை ஆனதும் விளக்கேற்றி நைவேத்தியம் செய்தாள். நல்ல வேளையாக ஆறு மணிக்கெல்லாம் கீதா வந்து விட்டாள்.

"என் ஃப்ரெண்ட்ஸ் யாராவது போன் பண்ணினா கீதா வந்தாச்சு. நீங்க வரலாம்னு சொல்லுங்க'' என்றபடி முகம் கழுவப் போனாள்.

சூடான காப்பியை கலந்து கீதா கையில் கொடுத்த விசாலம், ''நல்ல புடவையா எடுத்துக் கட்டிக்கம்மா. முல்லை தொடுத்து வெச்சிருக்கேன். அப்புறம்... நீ குங்குமம் கொண்டு போய் கீழ் வீட்டு ரமாவை அழைச்சிட்டு வா. நம்ம வீட்டுக்கு எல்லாரும் வரும் போது அவளை மட்டும் ஒதுக்க வேண்டாம்."

"அவ வரமாட்டாம்மா. ராங்கிக்காரி."

''இல்லை கீதா. நல்ல மாதிரியாதான் இருப்பா போல இருக்கு. பூக்காரனை அவ தான் அனுப்பி வெச்சாள். கூப்பிட்டா வருவாள்.''

"வேணும்னா ஃபோன் பண்ணி சொல்றேன். நான் போகலை" கீழ் வீட்டு நம்பருக்கு டயல் செய்து "கொலுவுக்கு வாங்க" எனச் சொல்லி விட்டு வைத்தாள்.

"ஹாய் கீதா! கண்டல் வாசனை மூக்கை துளைக்குது" என்றபடி எல்லாரும் உள்ளே வந்தார்கள்.

"வாங்க வாங்க" கீதா விரிப்பைப் போட்டு உட்காரச் சொன்னாள்.

"என்ன கீதா, திடீர்னு கொலு வைச்

நீர் மேல் கோலம்

கண்ணாடி பேசினில் தண்ணீரை நிரப்பி மேலாக ஃப்ரெஞ்ச் சாக்கைத் தூவவும். அதன் மேல் இஷ்டப்பட்ட நிறங்களில் கலர்க் கோலம் போடலாம். கரையாமல் இருக்கும். எச்சரிக்கை! பேசினை கோலம் போட்ட பிறகு நகர்த்தக் கூடாது.

— உஷா




I got this as my Wedding Present, 33 Years back. My Hubby still says, "This is the only other thing, besides you, that has stayed pretty, all these years."
It's my Grand Daughter's Wedding. I want to Bless her a very Prosperous Life. In what better way? I am Gifting her this Almirah.
CHO CHWEEErr
All these years I've been called as Mr.Strong by my Family Members, thanks to the excessive workouts at the Gym. Now, the same people call me, Mr. Runner-up.
I still remember the day we bought this Almirah. I gifted this to her on her birthday alongwith a Gold Coin. Now years have gone by. It's again my Wife's B'Day. I intend to buy her a Diamond Choker. You know what? She insists on a new Almirah to keep the Diamond Choker.
ONE ALMIRAH. DIFFERENT PERSPECTIVES.
MORE THAN 100 MODELS ON DISPLAY
ESTABLISHED
1968
Sathya®
STEEL ALMIRAHS.
Lifetime Investment.
Mega Furniture Galleries :
H.O : Mylapore : Sathya Corporation (20,000 sq.ft.), 69 & 70, R.H.Road. (Near Sanskrit College), Ch - 4. Phone : 498 2930 / 31, 498 3529
Anna Nagar West : DABC Building, 6, M.T.H. Road, Opp. To TVS (Padi), Ch - 50. Phone : 654 4929 / 654 5029
Coimbatore : 266, Mettupalayam Road, (Saibaba Temple Bus Stop), Cbe - 45. Phone : 452929 / 452930
Trichy : 23, Nandi Koil Street, Teppakullam, Trichy - 2. Phone 704414

சிருக்கே? என்ன ஸ்பெஷல்?"

"ஒரு ஸ்பெஷலும் இல்லை. எங்க மாமி யாருக்குத்தான் வழக்கம் விட்டுப் போயிடாம இருக்கணும்னு ரொம்ப ஆசை. அவங்களுக்காகத்தான் வெச்சேன்."

"எல்லாரும் வாங்கம்மா. பாட்டு தெரிஞ்சவா அம்பாளுக்கு சின்னதா ஒரு பாட்டு பாடுங்க." காப்பி கொடுத்தபடி விசாலம் சொல்ல,

"எனக்குத் தெரியாது." "உனக்குத் தெரியாது" என ஆளாளுக்கு பிகு பண்ணிக் கொண்டார்கள். பேச்சு தீபாவளி பர்ச்சேஸ், போனஸ், நகை, டீவி. சீரியல் பற்றிய கார சார விவாதம் என அரைமணி நேரம் நகர்ந்தது.

"டைம் ஆச்சு கீதா. கிளம்பறோம். குங்குமம் தாயேன்."

"நீங்க போய் சுண்டல் பாக்கெட் கொண்டு வாங்க." கீதா சொல்ல, விசாலம் நகர்ந்தாள்.

தான் வாங்கி வந்திருந்த பிளவுஸ் பிட்டுகளை தாம்பூலத்தில் வைத்து எல்லாருக்கும் கொடுத்துக் கொண்டிருந்த போது,

"எக்ஸ்க்யூஸ் மீ, நான் உள்ளே வரலாமா?" ரமா கையில் ஒரு கூடையோடு உள்ளே வந்தாள்.

"வாங்க உட்காருங்க. இவங்க கீழ் வீட்டுல இருக்காங்க" ஒப்புக்காக கீதா அறிமுகம் செய்து வைக்க எல்லாரும் ரமாவையே பார்த்தார்கள்.

"எங்க வீட்டுல கொலு வைக்கலை. ஆனால் உங்களுக்கெல்லாம் தாம்பூலம் கொடுக்கறேன். வாங்கிக்கங்க."

டிரேயில் வெற்றிலை சீவல், மஞ்சள் அடுக்கி சின்னதாய் ஒரு எவர்சில்வர் டப்பாவும் தமிழில் சுலோகங்கள் இருக்கும் சிறிய புத்தகமும் வைத்துக் கொடுத்தாள்.

"ஆபீஸ் போறவங்க சைட் டிஷ் கொண்டு போக யூஸ்ஃபுல்லா இருக்கும்னு இந்த பாக்ஸ் வாங்கினேன்" புன்னகையோடு கீதாவுக்கும் கொடுக்க வாங்கிக் கொண்டாள்.

"மாமி எங்கே? ஒரு நிமிஷம் கூப்பிடுங்க."

"அம்மா! இங்கே வாங்க. உங்களைக் கூப்பிடறாங்க."

"வாம்மா ரமா, உட்காரு" விசாலம் ஹாலுக்கு வந்ததும்,

"இந்தாங்க மாமி. எனக்கு குங்குமம் வெச்சி விடுங்க. இதை எடுத்திட்டு ஆசிர்வாதம் பண்ணுங்க."

டிரேயில் ஒரு ஸ்லோக புத்தகம் அதோடு ஒரு பக்திப் பாடல் கேசட், இரண்டையும் வைத்து நீட்ட விசாலம் தயங்கி நின்றாள்.

"எனக்கு எதுக்கும்மா இதெல்லாம்? கீதா கிட்ட கொடு வாங்கிக்கட்டும்."

"ஏன் மாமி? நீங்களே வாங்கிக்கலாம். உங்களுக்கு இப்போ என்ன குறைச்சல்? எத்தனை வருஷமா கொலு வைச்சு பூஜை பண்ணியிருக்கீங்க. உங்களுக்கும் கொடுத்தால்தான் மனசு நிறையும். நீங்களே உங்களை தாழ்வா நினைச்சு ஒதுங்காதீங்க. இனிமே நீங்க எங்களுக்கு நம்ம பழக்கங்களையும் கலாசாரத்தையும் சொல்லித் தர வழிகாட்டியா இருக்கீங்க. மத்தபடி உங்களுக்கு எந்தக் குறையும் இல்லை. மறுக்காம எடுத்திட்டு நல்லா இருன்னு வாழ்த்துங்க."

சொல்ல முடியாத உணர்ச்சியில் தடுமாறி நின்ற விசாலம் கீதாவைப் பார்த்தாள்.

"வாங்கிக்கங்கம்மா" அவள் குரலும் தழுதழுத்தது.

"மகராஜியா நிம்மதியும் சந்தோஷமும் ஆரோக்கியத்தோடவும் இரும்மா" விசாலத்துக்குக் கண்கலங்கியது.

"வாவ்! கொலு ரொம்ப அழகா இருக்கு. அந்த கிருஷ்ணர் ராதையை அணைச்சிட்டிருக்கிற பொம்மை எத்தனை ரியலா இருக்கு. ஏன் மாமி கொலுவுக்கு பாட்டு பாடணும்தானே? பெரிய சாங்ஸ் தெரியாது. அபிராமி அந்தாதி சொல்றேன்" ரமா கணீரென்ற குரலில்.

"ஆத்தாளை எங்கள் அபிராம வல்லியை..." என ஆரம்பித்து, "முக்கண்ணியைத் தொழுவார்க்கு ஒரு தீங்கு இல்லையே" என்று பாடி முடிக்க கீதா வேகமாய் உள்ளே போய் பீரோவிலிருந்து ஒரு ப்ளவுஸ் பிட்டை எடுத்து வந்து தாம்பூலத்தில் வைத்து விசாலத்தின் கையில் கொடுத்து, "ரமாவுக்கு கொடுங்கம்மா" என்று உண்மையான வாஞ்சையோடு சொல்ல,

அங்கே நிறைவான அன்பும், பக்தியும், நட்பும் நிரம்பியிருந்தது.

நீங்காத மஞ்சள் கறையைப் போக்க, எலுமிச்சையால் அவ்விடத்தைத் தேய்த்த பின் சோப் போட்டுத் துவைத்து வெய்யிலில் காயவிடவும். - உஷா





எனக்கு இன்னும் சில தினங்களில் அறுபது வயது நிறைவடைந்துவிடும். அறுபது வயது நிறைந்தால், சஷ்டியப்த பூர்த்தி செய்ய வேண்டும் என்று என்னுடைய சகோதரிகள் சொல்கிறார்கள். ஆனால் என்னுடைய பிள்ளைகளோ அதைப் பற்றிச் சிறிதும் கவலைப்பட்டதாகத் தெரியவில்லை. எனக்கும் இதெல்லாம் வீண் செலவு என்றுதான் தோன்றுகிறது. ஆனால், இந்த மாதிரி விஷயங்களில் அசிரத்தை காட்டுவது கூடாது என்பது என் மனைவியின் வாதம். 'ஏற்கெனவே உடல் எல்லாம் வலி, வலி' என்று சொல்கிறீர்களே, ஏதாவது ஹோமம் செய்தால் வலி குறையலாம் அல்லவா?' என்கிறாள் அவள்.

எது எப்படியிருந்தாலும், வலி இப்போது எனக்கு உற்ற துணைவன், நண்பன். காலையில் படுக்கையிலிருந்து எழுந்ததும், உடலில் எந்த வலியெல்லாம், எங்கெங்கே இருக்க வேண்டுமோ அங்கங்கே இருந்தால்தான் எனக்கே நிம்மதி. ஒருமுறை எல்லாவற்றையும் சரிபார்த்துக் கொண்ட பிறகுதான் நான் பல் துலக்கச் செல்வேன்.

வலிகள் என்னை ஏன் இந்தப் பாடுபடுத்த வேண்டும். இதற்கு ஒரு தீர்வு கிடையாதா? என்னை என் உடல் ஏன் கைவிட்டு விட்டது என்று பலவிதமாக ஏங்கி, பல வலி நிவாரணிகளை உபயோகித்துப் பார்த்தும், நிரந்தரப் பலன் ஏதும் இல்லாமற் போனது. எனக்கு உடலில் இப்போது உள்ள வலிகளையும் தொல்லைகளையும் நினைக்கும்போது, இன்று புதியதாக ஒரு வலி வந்து சேர்ந்தால், அதைப் பற்றி யோசிக்கவே இன்னும் இரண்டு வாரம் தேவைப்படும். இந்த நிலையில் நான் ஒரு வலி மருத்துவ நிபுணரைப் பார்க்கப் போனேன். அவர் எனது வலிகள் உடல்ரீதியானதா, மனது சம்பந்தப்பட்டதா, ஆன்மிகக் கோளாறினாலா, அல்லது செக்ஸ் சம்பந்தப்பட்டதா என ஆராயத் தொடங்கினார். "நீங்கள் வலியிலிருந்து விடுபட என்ன மருந்து சாப்பிடுகிறீர்கள்? குடிப்பழக்கம் உண்டா, அடிக்கடி கோபம் வருகிறதா?" என்று கேள்விகளால் துளைக்கத் தொடங்கினார்.

"எனக்குக் கோபம் வருவதுண்டு, மற்றபடி குடிப்பழக்கம் இல்லை" என்று சொன்னவுடன், அவர் கூறினார், "நீங்கள் கோபிப்பது இயல்பான ஒன்றுதான். வலியிலிருந்து விடுபட இயற்கை புரியும் அற்புதத்தில் அதுவும் ஒன்று என்றார்." என் முகத்தில் ஆச்சரியத்

தைப் பார்த்து அவர் மேலும் கூறினார், "கோபம் ஏற்படுவது ஒரு உடல் நரம்புகள் மற்றும் வேதியியல் சம்பந்தப்பட்ட செயல். கோபம் வரும்போது உடலில் 'என்டார்பின்' என்ற பொருள் வெளிப்படுகிறது. இந்தப் பொருளே வலி நிவாரணியாகப் பயன்படுகிறது. வலியிலிருந்து விடுபட உடல் புரிகின்ற ஒரு ஜாலம். ஆண்கள் கோபத்தை வெளிப்படுத்துகின்ற முறையும், பெண்கள் கோபத்தை வெளிப்படுத்துகின்ற முறையும் வேறுவேறு விதமாக இருக்கும்" என்று விளக்கம் கூறினார். எனக்கு ஏதோ புரிந்த மாதிரி இருந்தது. புரியாமலும் இருந்தது. நான், "சரி டாக்டர் வலி குறைய என்ன செய்யலாம் என்று சொல்லுங்கள்" என்று கேட்டேன்.

"வலியை முற்றிலும் நீக்குவது என்பது முடியாமல் போகலாம். வலியைக் குறைக்க ஆலோசனைகள் இருக்கின்றன. வலியோடு வாழப் பழகவும் ஆலோசனைகள் உள்ளன" என்று கூறி மெடிடேஷன், யோகா, இமேஜினரி, விஷுவலைசேஷன் இவற்றின் பயன்களைப் பற்றி ஒரு குட்டிப் பிரசங்கமே செய்தார்.



"தீராத அல்லது நாட்பட்ட வலி என நாம் கூறும் வலி, நமது ஒவ்வொரு செயலிலும் இணைந்தே இருக்கும். நமது எண்ணங்கள், செயல்கள் இவற்றின் மேல் அதிகாரம் செலுத்தும் நாம், இதற்கு ஒரு தீர்வு காணவேண்டும் என்று நினைக்கிற நினைப்பைக் கூடக் கட்டுப்படுத்தும். மூட்டு வலி, லூபஸ் என்ற தோல் சம்பந்தப்பட்ட வலி, பார்க்கின்ஸன்ஸ், மல்டிபல் ஸ்க்லோரஸிஸ், தசைகளில் வலி, மைக்ரேன் தலைவலி, பைப்ரோமையால்ஜியா, கார்பல் டன்னல் ஸின்ட்ரோம் எனும் மணிக்கட்டு வலி போன்ற பல வலிகள் உள்ளன. ஏன் நீங்களே கூட முதுகுத் தண்டு வலிக்காக மெட்டல் ப்ளேட் பொருத்திக் கொண்டுள்ளதாக என்னிடம் கூறியிருக்கிறீர்களே" என்று பேசிக் கொண்டே போனார். அது உண்மைதான். ஒரு முறை எனக்கு செர்விகல் ஸ்டெனோஸிஸ் என்ற வியாதி இருப்பதாகக் கூறி, அதற்கு வைத்தியம் செய்து கொள்ளாவிட்டால், பிறகு எஞ்சிய வாழ்க்கையை சக்கர நாற்காலியிலேயே கழிக்க வேண்டியிருக்கும் என்று பயமுறுத்தியவுடன் நான் அறுவை சிகிச்சை செய்து கொண்டேன். ஒரு பழைய வலி போயிற்று. இன்று பல புதிய வலிகள் வந்து சேர்ந்துள்ளன. "இது ஏன்?" என்று டாக்டரிடம் கேட்டேன். அவர் விளக்கினார்,

ஒரு ஆயுள் தண்டனை

"முதுகுத் தண்டிலிருந்த அழுத்தம் நீங்கியவுடன் நரம்புக் கோளங்கள் எகிறத் தொடங்கி ரணமாகிப் போயின. இப்போது, மூளை இந்த நரம்புக் கோளங்கள் மூலமாக உங்கள் கையை அறிய வேண்டியிருப்பதால், அதற்கு ஒரு தவறான தகவல் எட்டுகிறது. உங்கள் கையில் ரணம் ஏற்பட்டுள்ளதாக அது யூகித்துக் கொள்கிறது. அதனால் வலி நிற்பதில்லை. மேலும் நாளடைவில் அது அதிகரிக்கிறது."

ஒரு நல்ல நண்பனுடைய மறைவு, எப்படி நம் மனத்தில் அழியாது தங்கி விடுகிறதோ, அதுபோல இந்த நாட்பட்ட வலியும் நம் இதயத்தில் தங்கி விடுகிறது. இறந்தவர்கள் உயிர்பெற்று வருவது எவ்வளவு நிஜமோ அவ்வளவு நிஜம் நம் வலி மறைவதும்!

நாட்பட்ட வலி நம்மை எவ்வாறு மாற்றி விடுகிறது! நான் இப்போது ஒரு நல்ல தாத்தாவாக, அப்பாவாக, கணவனாக இல்லை. வலி வாட்டும் தாத்தா, வலி மிகுந்த கணவன், வலி காட்டும் அப்பா. இவ்வளவு வலிகளுக்கு இடையிலும் நான் இன்னும் உழைக்கிறேன் என்பது ஆச்சரியமாக இருக்கும். என்னுடைய 'பாஸ்' என்னைக் கனிவோடு நடத்துகிறார். வேலைப் பளுவைக் குறைத்து விடுகிறார். இருப்பினும் பணியாளர்களுடைய செயல்திறன் பற்றிய வருடாந்திர அறிக்கை வெளியாகும்போது என் மனம் படபடக்கும். என்னுடைய முதலாளிகளிடம், "நீங்கள் என்னிடமிருந்து எதிர்பார்ப்பதற்கு அதிகமாகவே என்னால் உழைக்க முடியும்" என்று சொல்வேன். ஆனால் நான் சொல்வதில் எனக்கே நம்பிக்கை ஏற்படாது. ஒவ்வொரு மாதமும் எனக்குள்ள வேலை பொறுப்புக்கள் அறிவிக்கப்படும்போது ஏற்படுகின்ற பயம், வலிகளை எல்லாம் மறக்கச் செய்துவிடும். ஆனால் கொடுத்த பணிகளை நிறைவு செய்யும்போது ஏற்படும் திருப்தியை விட, நான் அனுபவித்த வலியின் கொடுமை மனதை வாட்டும்.

நான் ஏன் என் வேலையை விட்டு விடக் கூடாது என்று நீங்கள் எண்ணலாம். நான் வேலை செய்வதோ, செய்யாமலிருப்பதோ, என்னுடைய வலிகளுக்கு எந்தவிதத் தொடர்பும் இல்லை. ஒருவன் வலியோடு வேலை செய்யலாம். அல்லது வேலையின்றி ஆனந்தமாக வலிகளை அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கலாம்! வலி அதைப் பற்றிக் கவலையின்றி எப்போதும் போல் தன் வேலையை (தொல்லை கொடுப்பதை) செய்து கொண்டு இருக்கிறது.

ஒரு மேலைநாட்டு அறிஞன் சொன்னான்: "தீராத வலி, கடவுளின் ஒலிபெருக்கி." ஒரு உளவியல் விஞ்ஞானி ஜெர்மானிய ராணுவச் சிறையில் அடிபட்டு வாடியபோது சொன்னான், "உடல் வலி கூட அவ்வளவாக என்னைப் பாதிக்கவில்லை. ஆனால் காரணமின்றி அநியாயமாக என்னைத் துன்புறுத்துகிறார்களே என்று மனத்தில் எழும் வேதனை தான் அதிகமாகப் பாதிக்கின்றது."

என்னுடைய உடலிலுள்ள வலிகளின் கொடுமை எப்படிப்பட்டது? மற்றும் என்னைப் போல மற்றொருவனுக்கு உள்ள வலிகளின் தீவிரம் எத்தகையது? என் வலியை எப்படி மற்றவர் உணர முடியாதோ, அதுபோல என்னாலும் பிறருடைய வலியை உணர முடியாது. ஜுரத்தின் அளவைக் குறிக்க தெர்மா மீட்டர் இருப்பது போல, வலியின் தீவிரத்தைக் காட்டக்கூடிய கருவி இதுவரை கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை. பாவப்பட்டவர்கள் வலியினால் துன்புறுகிறார்கள் என்ற உண்மையை, வலியினால் அவதியுறுவோர் அனைவரும் உணருகிறார்கள்.

வாழ்க்கைச் சக்கரம் சுழன்று கொண்டே இருக்கிறது. வாழ்க்கை இன்னும் நன்றாகத் தான் இருக்கிறது. சற்று வித்தியாசமாக் உள்ளது. முன்பு இருந்தது போல அவ்வளவு சிறப்பாக இல்லை.

அற்புதமான சூரிய அஸ்தமனத்தை இன்னும் கண்டுகளிக்கிறேன். பாரதியின் கவிதைத்



வயிற்றை என்னமோ செய்கிறது

'சோடா வாங்கிவா போடா' என்று யாரையும் விரட்டவேண்டாம். அரை டம்ளர் ஜலத்தில் (கானா சோடா உப்பு) சமையல் சோடா உப்பை 1 ஸ்பூன் போடவும். ஒரு எலுமிச்சம்பழம் பிழியவும். 'உஸ்'ஸென்று பாம்பு சப்தம் வரும், உடனே குடியுங்கள். உப்புசம் குறையும். 'சோடா' தயாரிக்காத காலத்தில், பாட்டிகள் தயாரித்த சோடா இது.

— எஸ்லார்

ARTHRITIS / மூட்டுவலி

Dear Doctor,

What a delight it was to have undergone treatment at the "ADYAR NATURE CURE CENTRE" for my STUBBORN low back pain from which I have been suffering for the past 6 years! My age is 80. I have been doing Yoga-Asanas for the past 65 years and also playing tennis. The treatment given to me gave me un-believable and miraculous relief in such a short period of 4 days. Six-years old malady cured in 4 days! Incredible? BUT IT IS TRUE.

I heartily congratulate the Highly-Innovative Director of the Center, Dr. S. Purushothaman for so thoughtfully drawing up a plan of Treatment - for the invalids and his able assistants for implementing the treatment so efficiently and cheerfully.

I wish the Center All Success.

V. Lakshmi Narasimhan, *Rtd., Station Director, All India Radio*
11/02/2002 *'Sri Ram Nivas', 106, P.M. Swamy Colony, Coimbatore - 2.*

1. OSTEO ARTHRITIS
2. RHEUMATOID ARTHRITIS
3. ANKYLOSING SPONDYLITIS
4. GOUT

1. கை, கால்களில் மூட்டு வீக்கமும், வலியும்.
2. கை, கால் விரல் மூட்டுகளில் வீக்கமும் வலியும்.
3. கழுத்து வலி (Cervical Spondylitis)
4. நடுமுதுகின் கீழ்பகுதியில் வலி (Lumbar vertebra and Sacral Joint area)
5. இடுப்பு எலும்பும் (Pelvis Bone) தொடை எலும்பு தலையும் (Femural Head) சேருமிடம்.
6. குதிகால் இணைப்புகளில் வலி.
7. குதிகால்களில் எலும்பு வளர்ந்து நடக்க முடியாமல் வலி. (Calcaneal Spur)

முதலியவை பல ஆண்டுகளாக இருந்தாலும் ஆங்கில மருத்துவருடைய ஆலோசனையின்படி வித்தியாசமான இயற்கை வைத்திய முறையில், பக்கவிளைவுகள் இல்லாமல் நலம்பெற செய்கின்றோம்.

மேலும் நகரங்களில் நாம் சுவாசிக்கும் காற்று மிகவும் மாசுபட்டு இருப்பதால், தினமும் பிராணவாயு (Oxygen) தாப்படுகிறது. சென்னை, பம்பாய், டெல்லி மற்றும் வெளிநாட்டில் இருந்தும், தாங்கமுடியாத மூட்டுவலியுடனும், வீக்கத்துடனும் தசை பிடிப்புடன் நடக்க முடியாமல் சிரமப்பட்ட வர்களும், காலையில் படுக்கையை விட்டு எழுந்திருக்க முடியாமல் சிரமப்பட்டவர்களும், எங்களிடம் நல்ல விதமாக சிகிச்சை பெற்று மகிழ்ச்சியுடன் சென்று இருக்கின்றார்கள். மற்ற விபரங்களுக்கு நேரில் வந்து பார்த்தால்தான் நாங்கள் கொடுக்கும் சிகிச்சையின் தன்மை புரியும்.

அடையார் நேச்சர் கியூர் சென்டர்

ADYAR NATURE CURE CENTER

No. 6, SECOND CROSS STREET, KASTURBHA NAGAR, ADYAR, CHENNAI - 600 020.
Phone:4413399, 4402470. Tele Fax: 044-4916650 (காந்திநகர் பஸ்டெப்போ எதிரில்)

ஆர்த்ரிடிஸ் பற்றியும் - மற்றும் அதற்கு ஏற்ற உணவுப் பழக்கம் பற்றியும் தெரிந்து கொள்ள விரும்புபவர்கள் நேரில் வந்து குறிப்பு புத்தகங்களை இலவசமாக பெற்றுக் கொள்ளலாம். நேரில் வர இயலாதவர்கள் தபால் எழுதி புத்தகங்களை பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

குறிப்பு: வெளியூரில் இருந்து வருபவர்களுக்கு, குறைந்த செலவில் தங்க, சாதா மற்றும் ஏர்கண்டிஷன் ரூம்கள் வாடகைக்கு எங்கள் ஆஸ்பத்திரியில் கிடைக்கும். இதற்கு முன் பதிவு செய்து கொள்ள வேண்டும். சைவ உணவு வசதி மட்டும் உண்டு. வியாதியஸ்தர்களுக்கு தேவைப்பட்ட மாற்று உணவுகளும் வழங்கப்படும் என்பதையும் அறியவும்.

பிலும், கம்பனது பாத்திரப் படைப்பிலும் மனத்தைப் பறிகொடுக்கிறேன். ரவிவர்மாவின் ஓவியங்களை ரசிக்கிறேன். கர்நாடக இசையின் இனிமையை ஆனந்தமாக அனுபவிக்கிறேன். ஆனால் இவையெல்லாம் வலியின் அடிநாதத்தோடுதான். மாலை வேளைகளில பேரக் குழந்தைகளோடு பொழுது இனிமையாகக் கழிகிறது. அவர்களது கள்ளமற்ற சிரிப்பும், ஆனந்தமும் என்னுடைய வலிகளை ஊடுருவிச் சென்று, வலியின் தீவிரத்தைத் தணித்து என்னை மகிழ்விக்கின்றன

என்னுடைய மூட்டுவலிகளின் நினைப்பிலிருந்து மனதைத் திருப்ப, என் பேரக் குழந்தைகள் எனக்கு நல்ல டானிக். அது போலவே, பணிபுரியும் இடத்தில் நல்ல நண்பர்களுடன் அரட்டை அடிக்கும்போது என் வலியை மறக்கிறேன். மறைக்கிறேன். நல்ல நாவல்களைப் படிக்கும்போதும் சிறந்த நாடகங்கள், சினிமாக்களைப் பார்க்கும்போதும் என் வலி குறைவது போல் உணர்கிறேன்.

என்னுடைய தீராத வலிகளுக்கு ஊடே, சிரித்த முகத்துடன் வளைய வருகின்ற குணத்தை அறிந்து கொண்டு இருக்கிறேன். என் வலிகள் எனக்குச் சொல்லிக் கொடுத்துள்ள நல்லதொரு பாடம் இது.

நீட்ஸ் என்ற அறிஞன் கூறியது நினைவிற்கு வருகிறது. "எப்போது ஒரு மனிதன் வெறும் வெளியை உற்றுப் பார்க்கிறானோ, அப்போது வெறும் வெளி அவனை உறுத்துப் பார்க்கிறது" தீராத வலிதான் என்னைப் பொறுத்தவரை வெறும் வெளி. இந்த வெளியை உற்றுப் பார்க்கும்போது, நான் கற்றதொரு நல்ல பாடத்தையும் மீறிக் கோபம் கொப்பளிக்கிறது. கோபத்தினால், மயிர் சிலிர்க்கிறது. நரம்பு புடைக்கிறது. இதயம் படபடக்கிறது. இந்த வெளிப்பாடுகள் வலியின் வேதனைகளை மறக்க உதவுவதால், இந்த நிவாரணிகளை வரவேற்கவே செய்கிறேன். கோபம் எளிதாகக் கிடைக்கக் கூடிய மருந்து! தினசரி வாழ்க்கையில் கோபம் ஏற்பட எத்தனையோ வாய்ப்புக்கள் உள்ளன. ஆனால் கோபத்தை அதிகப் படுத்திக் கொண்டால், பின்னர் வருந்த வேண்டியிருக்கிறது என்பதும் உண்மை. ஆகவே கோபத்தை சீக்கிரம் விலக்கி, "ஐ'யாம் ஸாரி" என்று சொல்லிச் சிரித்த முகத்துடன் மீண்டும் வளைய வருகிறேன்.

என்னைப் பொறுத்தவரை, என்னுடைய தீராத வலிகள் எனக்கு ஓர் ஆயுள் தண்டனை!

— கங்கு

பானிப் பூரியின் மசாலா செய்யும் முறை

நான் மும்பையில் ஐந்து வருடங்களாக வசிக்கிறேன். எவ்வளவோ இடங்களில் பானி பூரி சாப்பிட்டிருக்கிறோம். ஆனால் எங்கள் வீட்டுக்கருகில் உள்ள பானிப்பூரி கடையில் ருசி அபாரமாக இருந்தது. அதை அப்படியே நான் வீட்டிலும் செய்து பார்த்தேன். நன்றாக வந்தது. அதை நமது சகோதரிகளுடன் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன்.



பானிப் பூரி பாக்கெட் எல்லா கடைகளிலும் கிடைக்கும். அதை வாங்கிக் கொள்ளுங்கள். அதற்குள் வைக்கும் மசாலாவிற்குக் கொத்துக் கடலையை (வெள்ளை கொத்துக்கடலை) முதல் நாள் இரவே ஊறவைத்து மறுநாள் குக்கரில் வேக வைக்க வேண்டும். நன்றாக வெந்தவுடன் ஆறவைத்துப் பிறகு மிக்ஸியில் ஒரு சுற்று சுற்றிக் கொள்ளுங்கள். ஒன்றிரண்டாக மசிந்த பிறகு அதை ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்துக் கொண்டு அத்துடன் சிறிது வெல்லம் போட்டு நன்றாகக் கொதிக்க விடுங்கள். வெல்லம் கரைந்து ஒரு கொதி வந்தவுடன் அடுப்பை அணைத்து விடவும். மசாலா இப்பொழுது ரெடி. இது ஓரளவு கெட்டியாகக் கூட்டு பதத்தில் இருக்கும்.

இதற்காக இனிப்பு நீர், கார ஜலம் இரண்டும் தனித்தனியே பண்ண வேண்டும்.

1) இனிப்பு நீர்: ஒரு எலுமிச்சம்பழ அளவு புளியை ஊறவைத்து கெட்டியாகக் கரைத்து அத்துடன் வெல்லம், (தேவையான அளவு) துளி உப்பு போட்டு நன்றாக புளிவாசனை போக கெட்டியான பதத்தில் இறக்கி விடவும்.

2) கார ஜலம்: கொத்தமல்லி ஒரு சின்னக்கட்டு, 5 அல்லது 6 பச்சை மிளகாய், துளி உப்புப் போட்டு நன்றாக அரைத்துத் தண்ணீர் விட்டுக் கலக்கி சிறிது நீர்க்க வைத்து விடவும். அடுப்பில் ஏற்றத் தேவையில்லை.

சாப்பிடும் முறை: முதலில் பானிப்பூரியை மேல் பக்கம் உடைத்துக்கொண்டு அதனுள் கொத்துகடலை மசாலாவை ஒரு ஸ்பூன் போட்டுக் கொண்டு இனிப்பு ஜலம், கார ஜலம் இரண்டையும் அதனுள் விட்டு அப்படியே சாப்பிட வேண்டும்.

ருசி அருமையாக இருக்கும். உடம்பிற்கும் கொத்துக்கடலை, வெல்லம், கொத்தமல்லி சேருவதால் அதிக புரோட்டின், இரும்புச் சத்து கிடைக்கிறது. — சரஸ்வதி வைத்தியநாதன்



ஹியூமன்ஸ்கேப் (Humanscape) இதழில் வெளியாகியிருந்த வித்தியாசமான சர்வே குறிப்புகளில் இடம் பெற்றிருந்த சில சுவாரஸ்யமான தகவல்கள் -

இளைஞர்களே உஷார்!

15-19 வயதுகளில் இருக்கும் இளம்பெண்களில், குடும்பப் பொருளாதாரத்தில் தங்களது பங்குதான் அதிகம் இருக்கும் என்று நம்பிக்கையுடன் தெரிவித்திருப்பவர்களின் சதவிகிதம் - 70%

இதே ஏஜ் குரூப்பில் இருக்கும் ஆண்களில், ப்ரொபஷனல் படித்த பெண்களை மனைவியாக அடைய விருப்பமில்லாதவர்களின் சதவிகிதம் - 59%

15 - 19 வயதில் இருக்கும் இளைஞர்களில், பெண்களை விடத் தாங்கள் அதிகம் சாதிக்க முடியும் என்று கூறுபவர்களின் சதவிகிதம் 42%!

கணவன்மார்களே உஷார்!

மனைவிக்குப் பிடிக்காத செயல்களை எத்தனை கணவர்கள் செய்கிறீர்கள் என்பதை இந்த சர்வே எடுத்துக்காட்டுகிறது-

தாங்கள் பயன்படுத்தும் அழகு சாதனைப் பொருட்களையே தங்கள் கணவரும் பயன்படுத்துகிறார் என்று குறைகூறும் பெண்கள் - நான்கில் மூன்று பேர்.

தங்கள் கணவர் ஷேவ் செய்து முடித்தவுடன் 'சிங்'கைக் கழுவாமல் இருப்பதை வெறுப்பதாகக் கூறும் பெண்கள் - இரண்டில் ஒருத்தர்!

இனி உங்கள் மனைவிக்குப் பிடிக்காத செயலை செய்ய மாட்டீர்கள்தானே?

இதெல்லாம் யோசிக்க வேண்டிய விஷயங்கள்



நம் நாட்டில் விலை போகும் அழகு சாதனப் பொருட்கள்!

அழகுப் பொருட்களை வாங்கும் பெண்களின் சதவிகிதம் - 68%

அழகுப் பொருட்களை வாங்கும் ஆண்களின் சதவிகிதம் - 32% (பாதிக்குப் பாதி?)

ஒரு வருடத்தில் இந்திய மார்க்கெட்டில் விலை போகும் அழகு சாதனங்களின் மொத்த அளவு - 650 கோடி ரூபாய் (யப்பா!)

டில்லி போக்குவரத்து நடத்துனர்கள் பற்றிய ஒரு சுவையான (அதிர்ச்சி) செய்தி

டெல்லி போக்குவரத்துக் கழகத்திற்குச் சொந்தமான 2,500 பேருந்துகளுக்கு உள்ள நடத்துனர்களின் எண்ணிக்கை - 12,000 பேர்

டெல்லி போக்குவரத்துக் கழகத்திற்குரிய பணத்தைக் கையாடல் செய்யும் நடத்துனர்கள் (டிக்கெட் கொடுக்காமல் அல்லது காலாவதியான டிக்கெட்டைக் கொடுப்பது) 100ல் 22 பேர்!

(தமிழ்நாட்டில் எப்படியோ?)



காதில் போடுங்கள்

நம்மில் சிலரிடையே ஒரு விசித்திரமான போக்கு நிலவி வருகிறது. எது ஒன்று நடந்தாலும் அதைப் பகிர்ந்து கொள்ளவோ, காதில் போடவோ அவர்கள் முன்வருவதில்லை. அதிரகசியமாக ஒரு விஷயத்தைப் பாதுகாத்தாலும் அது சில சமயங்களில் விபரீதத்தில் கொண்டு விடுகிறது. இது ஓர் அனுபவரீதியான உண்மை!

ஒரு வீட்டில் தமது பெண்ணுக்குத் திருமணம் நிச்சயித்திருந்தார்கள். அவர்கள் இந்த விஷயத்தைத் தமது கிட்டத்து உறவினர்கள், நெருங்கிய நண்பர்களிடம் கூடச் சொல்லவில்லை. நிச்சயதார்த்தம் முடிந்து வெற்றிலை பாக்கு மாற்றியாகி விட்டது. திருமணத்திற்கு ஒரு மாதமே இருக்கும் போது பத்திரிகை சில முக்கிய நண்பர்களுக்குப் போய் விட்டது.

பத்திரிகையைப் பார்த்த சிநேகிதி ஒருத்திக்குப் பகீரென்று ஆகி விட்டது. ஏனென்றால் அவருக்குப் பெண்ணைப் பெற்றவர்களை மட்டுமல்ல, பிள்ளையைப் பெற்றவர்களையும் நன்கு தெரியும். அவர்கள் மகனுக்குக் கொடிய நோய் இருந்து அவர்கள் மருத்துவ உதவியை வருடக்கணக்காகப் பெற்றுக் கொண்டிருந்ததும் அவள் நன்கு அறிவாள்.

இந்தத் திருமணத்தை தடுத்து நிறுத்த அவள் உடனே விரைந்து பெண் வீட்டாரிடம் சென்று உண்மையைக் கூறினாள். விவரம் அறிந்த அவர்கள் பிறகு எல்லோரிடமும் விசாரித்ததில் அது உண்மை என்றே தெரியவந்தது. அவள் தந்தையோ நிச்சயம் ஆன ஒரு திருமணத்தைத் தடுத்து நிறுத்தினால் தனது கௌரவம் பாதிக்கப்படுமோ என்ற அச்சத்தில் திருமணத்தைத் தொடர ஏற்பாடு செய்தார். அந்தப் பெண்ணோ பயந்து போய் வீட்டை விட்டே ஓடிப் போய் ஒரு தூரத்து உறவினர் வீட்டிற்குச் சென்று வீட்டுக்கு வர மாட்டேன் என்று சொல்லி அங்கேயே தங்கி விட்டாள்.

பிறகு எல்லா உறவினர்களும் ஒன்று சேர்ந்து எப்படியோ திருமணத்தை நிறுத்தி விட்டார்கள். பிள்ளை வீட்டுக்காரர்களோ திருமணம் நின்ற ஆத்திரத்தில் வெளியே எல்லோரிடமும் அந்தப் பெண்ணுக்கு ஏதோ தீர்க்க முடியாத வியாதி என்றும் அதனால் தாங்களே கலியாணத்தை நிறுத்தி விட்டதாகவும் கதை கட்டிப் புரளியைப் பறக்க விட்டனர்!



எப்படியோ அந்தப் பெண் பிழைத்தாள். இந்தக் கல்யாணம் நிச்சயம் ஆவதற்கு முன்னால் முக்கியப்பட்ட சில பேரிடம்

காதில் போடப்பட்டிருந்தால் இந்த விபரீத நிலைமை வராமல் தடுத்து நிறுத்தப்பட்டிருக்க லாம் இல்லையா?

மற்றும் ஒரு நிகழ்ச்சி. அமெரிக்காவில் உயர் படிப்பு படித்து நல்ல வேலையில் இருக்கும் ஒரு பையன் இந்தியாவிற்கு வந்து ஒரு பெண்ணை திருமணமும் செய்து கொண்டு அவளை அமெரிக்காவிற்கும் அழைத்துக் கொண்டு சென்றான். திருமணம் ஆன முதல் நாளே அவனுக்கு அவளுடைய மனோவியாதி புலப்பட்டு விட்டது. அவள் அவனை நெருங் கவே பயந்தாள். பல மாதங்கள் பொறுத்துப் பார்த்தும் அவளுடைய நோய் தெள்ளத் தெளி வாகப் புரிந்ததே தவிர நிலைமை மாறவில்லை.

அவளுடைய நிலைமையைப் புரிந்து கொண்ட அவன் இறுதி யில் அவளை அவளது பெற்றோர்களிடம் கொண்டு விட்டு விட்டுப் பலவிதமாகத் துப்புத் துலக்கியதில் உண்மை தெரியவந்தது. மருத்துவ மனையில் அவளை பரி சோதித்து ட்ரீட்மெண்ட் கொடுத்த டாக்டர்களின் ரிப்போர்ட்டைக் கண்டு பிடித்ததில் தெரியவந் தது. அந்தப் பெண் இந்த நோய்க்காகப் பல வரு டங்களாக சிகிச்சை பெற்று வந்துள்ளாள்; அவளுக்குத் திருமணம் செய்ய வேண்டாம் என்று டாக்டர்கள் அவ ளுடைய பெற்றோர்களி டமே அடிக்கடி வற் புறுத்தி வந்திருக்கின்றனர். இறுதியில் கோர்ட்டு மூலம் விவாகரத்து வாங்கியதோடல்லாமல் இந் தத் தப்பு தெரிந்தே பெற்றோரால் செய்யப்பட் டிருந்ததால் 'ஜீவனாம்சம்' தருவதற்குக் கூடக் கோர்ட்டு இடம் தரவில்லை!



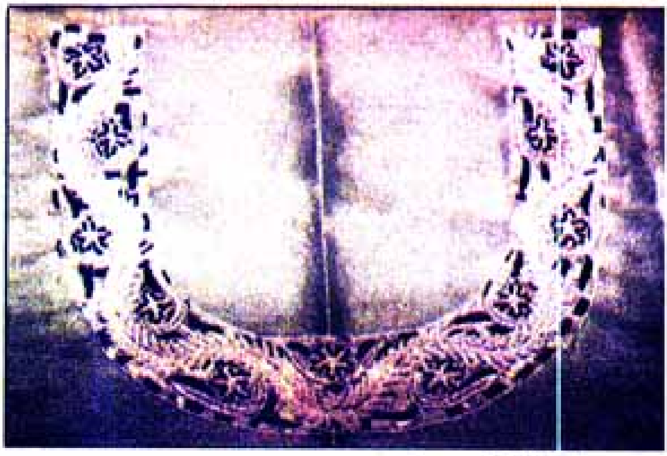
இத்தனைக்கும் பையனுக்குப் பெண் தரப் பினரின் சில முக்கிய நண்பர்களைத் தெரிந் திருந்தும், அப்படி என்ன பிரமாதமாக இருந்து விடப் போகிறது என்ற நினைப்பில் அந்தப் பையன் திருமணம் நிச்சயிக்கப்பட்ட விஷ யத்தை அவர்கள் காதிலும் போடவில்லை. அத னால் வந்ததே இந்த ஏடாகூடம்!

தவிர நம்மில் பலர் சில நல்ல விஷயங்கள் முன்கூட்டியே தெரியவந்தால் கண்பட்டு விடும் காரியத் தடை உண்டாகி விடும் என்றும் நினைக்கின்றனர். சில சமயங்களில் அப்படியும் நடக்கத்தான் செய்கிறது. ஆனால், நமக்கு அந்தரங்கமாக நல்லது நினைப்பவர்கள் காதில் போட்டு வைப்பது நல்லதே! நாம் கண்பட்டு விடும் என்பதற்காக பங்களாவை விட்டுக் குடிசையில் வந்து வாழ்கிறோமா? உயர் படிப்பு படிக்க வைக்காமல் இருக்கிறோமா? அல்லது தடபுடலாகத் திருமணம் செய்து வைக்காமல் இருக்கிறோமா? நினைப்பு நல்லதாக இருந்தால் நடப்பது நல்லதாகவே இருக்கும். அதற்கென்று ஊரெல்லாம் தண்டோரா போடுங்கள் என்று சொல்லவில்லை. நாலு பேர் காதில் போட்டு வையுங்கள் என்றுதான் சொல்கிறேன்!

இது திருமணத்திற்கு மட்டுமல்ல மற்ற பல விஷயங்களுக்கும் பொருந்தும்! ஏதோ ஒரு ஊர் பெயர் தெரியாத தனி யார் அமைப்புகள் மூலம் உத்தியோகம் கிடைக்கும் என்று நம்பி அமெரிக்கா, ஆஸ்தி ரேலியா என்று சென்று பணம் கிடைக்காத தாலும் குறிப்பிட்ட அமைப்பு பொய்யானது என்று பின்னால் தெரிய வருவதாலும், கைப் பணத்தையெல்லாம் விமானச் செலவில் கரைத்து விட்டுக் கையில் இருந்த வேலை யும் போய் வீடு வந்து சேர்பவர் எத்தனை பேர்? நாலு பேர் காதில் போட்டிருந்தால் யாரா வது ஒருவர் விஷயம் தெரிந்து தெரிவித்திருக் கக்கூடும் இல்லையா?

இதே போல, வீட்டில் கணவர் வெளியூர் சென்றிருக்கும் பொழுது வேலை செய்பவர் களிடம் கணவர் வீட்டில் இருப்பதாகச் சொல் வதில் தவறில்லை. ஆனால் கீழே மேலே இருப்பவர்களிடமோ, கண்ணியமான நண்பர் களிடமோ, இல்லை சகோதர சகோதரி களிடமோ காதில் போட்டு வைப்பதில் தவ றில்லையே? ஃபோன் செய்து விசாரித்தோ, தக்க சமயத்தில் வந்தோ அவர்கள் உதவி செய் யக்கூடும் இல்லையா? அம்பலங்கள் அவசியம் இல்லை! ஆனால் ஆழ்ந்த ரகசியங்களும் அவசியம் இல்லை! இடைப்பட்ட நிலையில் ஒரு நிதானம் மிகவும் அவசியம்! அது நம்மை என்றும் காக்கும்!

— லலிதா சுந்தரராமன்



• டிஷ்யு துணியில் சில்க் நூலுடன் கூடிய ஜர்தோஸி வேலைப்பாடு

பொதுவாக 'டெய்லர்கள்' எல்லாம் 'கம்ப்யூட்டர் பாக்ஸர்ஸ்' என்கிறார் டிசைனர் கீதா விஸ்வநாதன். 'நாம் சொல்வதை அழகாகச் செய்வார்கள். அவர்களை (கம்ப்யூட்டர்களை) இயக்கும் 'ஸாப்ட்வேர்' நீங்கள்தான்.'

டெய்லருக்கு என்று சில பாஷைகள் உள்ளன. ஹர்கோத்து, கவர்தட்டு, உருட்டுத் தையல்கள், குதிரை இடை போன்ற பொதுவான வார்த்தைகளை (!)த் தான் அவர்கள் உபயோகித்துப் பழக்கம். ஆகவே அவர்கள் மொழியிலேயே விளக்கம் கொடுத்து உங்களுக்கு விருப்பமான உடையைத் தைக்கச் சொல்ல வேண்டும்.

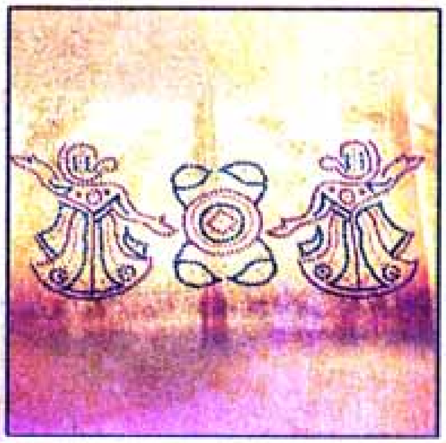
நாம் பொது இடங்களில், கடைகளில், அல்லது அடுத்த வீட்டுப் பெண்ணிடம் ஒரு புதுமையான, வித்தியாசமான உடையைப் பார்த்திருப்போம் (பொருமியிருப்போம்). உடனே ஓடிப் போய் நமது ஆஸ்தான டெய்லரிடம் சென்று அதே போல் தைக்க வேண்டும் என்று அடம்பிடித்தால் அவர்களும் பேந்த பேந்த முழித்து விட்டு, தங்களுக்குத் தெரிந்த சித்து வேலைகளை எல்லாம் அந்த உடையில் காண்பித்து ஒன்று அல்லது இரண்டு பண்ணி விடுவார்கள்.

இந்தத் தப்பைச் செய்யாதீர்கள் என்கிறார் கீதா. டெய்லர்களுக்கு அவர்கள் பாஷையில்தான் புரிய வைக்க வேண்டும்.

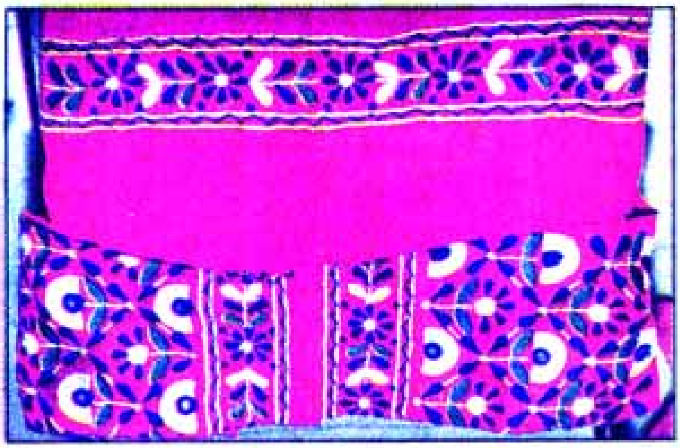


• டுப்பியான் சில்க் என்றழைக்கப்படும் 'ரா சில்கில் தங்கநிற 'ஆரி' வொர்க் முத்துக்களுடன் கூடியது.

• சில்க் துணியில் மதுபானி ஓவியங்கள் ஆரி வேலைப்பாட்டில்.



ஆரி,



• 'கட்ச்' எம்பிராய்டரி காட்டன் மெட்டீரியலில் காட்டன் நூலால் செய்யப்பட்ட வேலைப்பாடு. (கட்ச்- என்பது குஜராத் மாநிலத்தின் ஓர் ஊர். அவ்வூரின் பாரம்பரிய கலை இது)

இதற்காக நீங்கள் டெய்லரிங் படித்திருக்க வேண்டும் என்றில்லை. நீங்கள் மனதில் கொண்டிருக்கும் ஒரு புதிய டிசைனை உங்கள் தையல்காரரை அணுகும் முன் அந்த டிசைனை ஆணித்தரமாய் மனத்தில் சித்தரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உங்கள் மனத்தில் தோன்றிய வடிவத்தை அழகாக (முடிந்தால்) ஒரு பேப்பரில் வரைந்து 'பேப்பர் கட்டிங்'காக எடுத்துச் செல்லலாம். அல்லது சிறிது தையல் கலை தெரிந்தவராக இருந்தால் ஒரு வேஸ்ட் துணியில் கையால் தைத்தும் எடுத்துச் செல்லலாம். அதே போல் நீங்கள் தைக்கக் கொடுத்திருக்கும் உடையை உங்கள் டெய்லர் முழுதாகத் தைத்து முடிப்பதற்கு முன் மீண்டும் ஒருமுறை சரிபார்த்துக் கொள்வதால் பின்னால் ஏற்படும் சங்கடங்களைத் தவிர்த்து விடலாம்.

இக்கால இளம்பெண்கள் தங்கள் உடைகளைத் தாங்களே வடிவமைக்க ஆர்வம் காட்டுகிறார்கள். பொதுவாக இயற்கையிலேயே பெண்கள் அனைவரும் கற்பனாசக்தி மிக்கவர்கள். கலா ரசனை உள்ளவர்கள். இயற்கையைக் கண்டு, ரசித்து அதைப் போன்ற பூக்களையோ இலைகளையோ வரைவது, கைவினைப் பொருட்களைச் செய்வது போன்ற பலவகைக் கலைகளைத் தாமாகவே ஆர்வமுடன் செய்கிறார்கள்.



• ரா சில்கில் 'கட்' வொர்க் செய்யப்பட்ட முத்து வேலைப்பாடு

• கீதா விஸ்வநாதன்

பேஷன்!



ஆனால் அவரவர்கள் மனதில் தோன்றும் கற்பனைகளை அவரவர்களே உருவாக்குவது என்பது மிகவும் சுலபம். இதையே நம் மனதில் தோன்றும் வடிவங்களை, கற்பனைகளை பிறரைக் கொண்டு செய்வது என்பது எளிதான காரியமல்ல. இதை எல்லாராலும் செய்ய முடியாது. அது ஒரு தனி கலை.

பேஷன் டெக்னாலஜியில் இப்படிப்பட்டவர்களை 'ஆர்ட் டிசைனர்' என்கிறோம். அதாவது நம் மனத்தில் உருவாகும் கற்பனைகளுக்கு வடிவம் கொடுப்பவர்கள். ஓவியத்தில் ஆர்வம் உள்ளவர்கள் இதையே ஒரு தொழிலாகச் செய்யலாம் என்று கூறும் கிதா தமது 'ப்ரேயலி ஃபேஷன் இன்ஸ்டிடியூட்'டில் இப்படிப்பட்ட டிசைனர்களுக்கு பிரத்யேக கோர்ஸ்கள் நடத்தி வருகிறார்.

பிரபல மாடல்கள், நடிகர் நடிகைகள் தங்களுக்கென்று ஒரு 'காஸ்ட்யூம் டிசைனர்' வைத்திருப்பார்கள். அவர்கள் வடிவமைக்கும் உடைகளை டெய்லர்கள் உருவாக்கித் தருவார்கள்.

அதே போல் நமக்குத் தேவையான ஆடைகளையும் இப்படிப்பட்ட டிசைனர்களிடம் வடிவமைத்துப் பெறலாம். ஆனால் சாமான்யர்களுக்கு இது சரிப்பட்டு வருமா என்றால் நிச்சயமாக முடியும் என்கிறார் கிதா.

ரெகுலராக போட்டுக் கொள்ளும் உடைகள் என்றால் தனிப்பட்ட அக்கறை தேவையில்லைதான். ஆயிரக்கணக்கில் செலவழித்து வாங்கும் மணப்பெண் உடைகள்; விழாக்கால உடைகள் போன்றவற்றிற்கு இப்படிப்பட்ட டிசைனர்களிடம் சென்றால் அவர்கள் உங்களுக்குத் தேவையான பிடித்தமான வடிவங்களில் டிசைன் செய்து தருவார்கள். உங்கள் கற்பனை உருவத்திற்கு 'கொலாஜ்' மூலமோ, 'பிரஸண்டேஷன் போர்ட்' மூலமோ வடிவம் கொடுப்பார்கள்.

அதே போல் உங்கள் உடல்வாகுக்குத் தேவையான ஃபிட்டிங், கலர், துணிக்கேற்ற வேலைப்பாடுகள், துணிகள் கிடைக்குமிடம், அதன் விலை, தையல் கூலி என்று மொத்தப் பட்டியலோடும் தந்து விடுவார்கள். இதனால் உங்களது பணம் + நேரம் + அலைச்சல் எல்லாம் மிச்சமாகி விடுகிறது. இதனால் உங்களுக்குப் பிடித்த உடையை 100% பர்பெக்ஷனுடன் பெற முடியும்.

இப்ப வரும் ஆடைகளில் எம்பிராய்டரி வேலைப்பாடுகள் பிரதான இடம் வகிக்கிறது. இதில் நீங்கள் முக்கியமாக புரிந்து கொள்ள வேண்டியது கலர் காம்பினேஷன். இந்த எம்பிராய்டரிலேயே 'கட்ச்' வேலைப்பாடு, கஸோடி, 'ஆரி'வேலை, 'கான்வென்ட்' வேலை, 'லேஸ்' வேலை என்று எண்ண முடியாத அளவில் விதவிதமான வேலைப்பாடுகள் உள்ளன.

உங்கள் துணி சில்க், காட்டன், பாலிகாட் டைப்பில் இருந்தால் கொஞ்சம் எடுப்பாக ஆரியில், த்ரட்

சமீபத்தில் தோழியின் வீட்டில் நடந்த ஐயப்பன் பூஜைக்கு சென்றிருந்தேன். அங்கு பூஜைக்கு சமையல் செய்ய வந்திருந்த சமையல்காரப் பெண்மணி 5 கிலோ அரிசி போட்டு (பொங்கல்) வெண் பொங்கல் கிளறினார். பூஜையாக இருந்ததால் டேஸ்ட் பண்ணாமல் செய்தும் கூட உப்பு அளவு மிக மிகச் சரியாக இருந்தது. காரணம் கேட்டபொழுது ஒரு கிலோவுக்கு ஒரு கைப்பிடி உப்பு (கல் உப்பு) அளவு என்ற முறையில் போட்டால் சரியாக இருக்கும் எனக் கூறினார். ஐந்து கிலோவிற்கும் 5 கைப்பிடி உப்பு போட்டதாகக் கூறினார். நாமும் செய்து பார்க்கலாமே!

- பாலசரஸ்வதி இராஜேந்திரன்.





• டு பை டு துணியில் வெள்ளை நூல் மற்றும் பிளாஸ்டிக் மிரர் கொண்டு தைக்கப்பட்ட 'அப்போலே டிக்கி' வேலைப்பாடு.

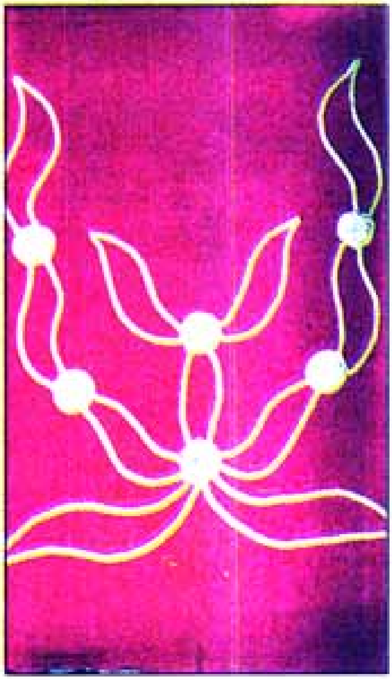
வொர்க் அல்லது ஜர்தோஸி வேலைப்பாடுகள் செய்யலாம். ஷிப்பான், ஜார்ஜெட் மெட்டீரியல்களில் எம்பிராய்டரி வேலைப்பாடுகள் செய்யும் பொழுது கட்டாயம் லைனிங் துணி அட்டாச் பண்ணி செய்ய வேண்டும். வெல்வெட் போன்ற திக்கான துணிகளில் ஜரி வேலைப்பாடு, நூல், லேஸ் வேலைப்பாடுகள் எடுபடாது. இதில் ஜர்தோஸி வேலைப்பாடுதான் அசத்தலாக இருக்கும்.

நாம் தினப்படிக்குப் போடும் உடைகள் அல்லது வெய்யில் கால உடைகள் என்றால் அதில் வரும் கலர் அடிக்க வராமலும், சிறிய சிறிய பூக்கள் கொண்ட டிசைன்களாகவும் இருந்தால் கண்களுக்கு இதமாகக் காட்சியளிக்கும்.

ஃபார்மல் உடையாக இருந்தால் கொஞ்சம் அழுத்தமான கலர்களில், மிதமான டிசைன்களுடன் உடை அமைதல் வேண்டும்.

மேலும் நீண்ட கழுத்தை உடையவர்கள் கழுத்தை கவர் செய்யும்படியான சைனீஸ் காலர் நெக், போலோ நெக், ஹால்டர் நெக் போன்ற டைப்களில் தைத்துப் போட்டால் அழகாக இருக்கும்.

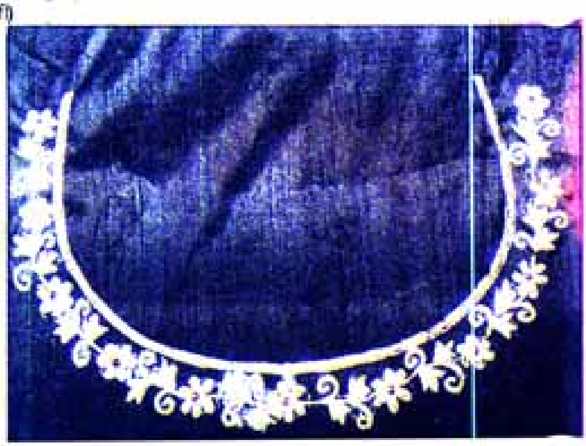
பருமனாகவும், பரந்த தோள்களும், குள்ளமாகவும் உள்ளவர்கள் ஓபன் நெக் அல்லது ஷோல்டர் கவர் செய்து டீப் நெக் வைத்துத் தைக்கலாம். இந்த நெக் வகைகளில் ஏராளமான வகைகள் உள்ளன.



• பிளிலிஸ் என்று அழைக்கப்படும் **Pure cotton-** னில் 'டோரி' வேலைப்பாடு (நூல் போன்ற லேஸ், நூல் என்பது ஹிந்தியில் டோரி)

முக்கியமாக இளம்பெண்கள் கவனிக்க வேண்டியது ஃபேஷன் என்கிற பேரில் என்னென்ன கிடைக்கிறதோ அதையெல்லாம் போட்டுக் கொள்ள வேண்டும் என்கிற நினைப்பை விட வேண்டும். குண்டாக இருப்பவர்கள் டைட் ஃபிட்டிங்கில் உடை அணிந்தால் காணச் சகிக்காது. ஆகவே அவரவர் உடலுக்கு என்ன பொருந்துமோ அதைத் தேர்ந்தெடுப்பதுதான் சாலச் சிறந்தது.

— காவ்யா



• ஜரி வேலைப்பாடு

'சப்தபதி'யில் ஆறடிதான் வைத்தேன்!



மாதர் அமைப்புகளின் இடைவிடாத போராட்டத்தின் பலனாக குஜராத், மகாராஷ்டிரா, ஹிமாச்சல் பிரதேசம், கர்நாடக மாநிலங்கள் திருமணங்கள் பல்வேறு வகுப்பினரின் மதச்சடங்குகளின்படி நடைபெற்றாலும், அடுத்து திருமணப் பதிவாளர் அலுவலகத்தில் பதிவுசெய்யப்பட்டால்தான் செல்லும் என்று சட்டம் இயற்றி விட்டன. குறிப்பாகப் பெண்களுக்கு இதன் அனுகூலங்கள் பல.

ஒரு அரசு அல்லது பெரிய தனியார் நிறுவன ஊழியர் பணிக்காலத்தில் அல்லது ஓய்வு பெற்றவுடனேயே இறந்து விட்டால் இரண்டு மூன்று பெண்கள் அவருடைய மனைவி என்று உரிமை கொண்டாடி பணிக்கொடை, பென்ஷன், வாரிசுக்கு வேலை போன்றவைகளைக் கோருவதும் நீதிமன்றம் மூலம் உரிமையை உறுதி செய்து வரும்படி நிறுவன அதிகாரி அவர்களை அனுப்பி விடுவதும் சகஜமாகி வருகிறது. அதனால் ஆண்டுகள் கணக்கில் அவை யாருக்கும் கிடைப்பதில்லை. 30, 40 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு நடந்த திருமணத்தை தக்க ஆதாரங்கள், சாட்சியங்கள் மூலம் நிரூபிக்க முடியாமல் முழு உரிமையும் உள்ள முதல் மனைவி தவிக்கிறாள். திருமணம் பதிவு செய்யப்பட்டிருந்தால் நிறுவன அதிகாரியே எளிதில் வாரிசுரிமையைத் தீர்மானிக்க முடியும்.

ராஜஸ்தான், மத்தியபிரதேசம், உத்தரபிரதேசம், ஹரியானா போன்ற மாநிலங்களில் ஆண்டுதோறும் ஆயிரக்கணக்கில் 5,6 வயது சிறுவர் சிறுமியருக்கும் திருமணங்கள் சகஜமாக நடைபெறுகின்றன. (8 வயது சிறுமிக்கு நடந்த திருமணத்தின் போதே மீண்டும் செலவைத் தவிர்க்க 6 மாதங்களே ஆன தொட்டில் குழந்தைக்கும் முடிச்சு போட்ட செய்தியும் பத்திரிகைகளில் வெளியாயிற்று).

ஒரு அரசு திருமணப் பதிவாளர் ஒருபோதும் இதுபோன்றவைகளைப் பதிவு செய்ய மாட்டார். சட்டத்தின் அங்கீகாரம் இல்லாமல் சொத்துரிமை, வாரிசுரிமை போன்றவை கிடைக்காது என்பதால் அவற்றை நிகழ்த்த பெற்றோர் பெரிதும் தயங்குவர். அப்படியே நடத்தினாலும் மேஜர்களான பிறகு இளைஞர்களும், இளைஞிகளும் தம் விருப்பப்படி வேறு திருமணங்களைச் செய்து கொள்ள வாய்ப்புண்டு. அவைதான் செல்லும் என்பதால், எத்தனையோ சீர்திருத்தவாதிகள் முயன்றும் ஒழிக்க முடியாத பால்ய திருமணங்கள் தாமே வெகுவாகக் குறைந்து விடும்.

மதரீதியாக நடைபெற்ற திருமணத்திற்குப் பின் கணவன், மனைவிக்குள் பிரச்னை ஏற்பட்டு நீதிமன்றத்தை நாட நேர்ந்தால்

திருமணத்தை மட்டுமல்ல, அதில் சில முக்கிய சடங்குகளும் முறையாக நடந்ததை நிரூபிக்க வேண்டும் என்பது பலருக்குத் தெரியாது. உதாரணமாக இந்து திருமணத்தில் சப்தபதி என்னும் மனைவியின் கரத்தைப் பிடித்து அக்கினி சாக்ஷியாக உன்னை என் வாழ்க்கைத் துணையாக ஏற்கிறேன் என்ற மந்திரத்தை உச்சரித்து ஏழு அடிகள் எடுத்து வைப்பது சட்டத்தின் பார்வையில் எல்லாவற்றையும் விட மிக முக்கிய சடங்கு.

ஒரு கயவன் திருமணம் முடிந்த சில ஆண்டுகளுக்குள்ளாகவே தன் அலுவலகத்தில் பணிபுரியும் மற்றொரு பெண்ணை அதே இந்து வைதீக முறைப்படியே திருமணம் செய்து கொண்டான். முதல் மனைவி வழக்குப் போட்டாள். இரண்டாவது திருமணத்தின் வீடியோவைக் கைப்பற்றி குற்றத்திற்கு ஆதாரமாக கோர்ட்டில் காட்டினாள். கணவன் நீதிமன்றத்தில் அதை நிதான கதியில் திரையிடச் சொன்னான். சப்தபதி சடங்கின் போது, தான் உண்மையில் ஆறு அடிகள் மட்டும் எடுத்து வைத்ததை நிரூபித்து, எனவே, இரண்டாவது திருமணம் சட்டப்படி கல்யாணமே அல்லவென்றும் அதனால் தான் தண்டனைக்குரியவன் அல்ல என்றும் வாதாடி ஜெயித்தான். திட்டமிட்டே சட்டத்தின் ஓட்டையைப் பயன்படுத்தி அவ்வாறு இரண்டு பெண்களை அவனால் ஏமாற்ற முடிந்தது. மதரீதியாக நடைபெறும் திருமணங்களை நிரூபிப்பதில் இவ்வாறு பல சிக்கல்கள் உண்டு. கூடவே பதிவும் செய்யப்பட்டால் அதுவே முழு உரிமையையும் அளித்து விடும்.

பதிவுக்கு முக்கியத்துவம் அளிக்கப்படும் போது அதற்கு முன் பின்னாக மனத் திருப்திக்காக நடைபெறும் வைதீக திருமணம் இப்போதுள்ளது போல் ஆடம்பரமாக நடைபெறுவது கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் குறைந்து நடுத்தரவர்க்கக் குடும்பங்கள் தாங்கக்கூடிய அளவுக்குச் சிக்கனத் திருமணங்களாக நடைபெறும்.

(இப்பொழுதே அமெரிக்கா போன்ற வெளிநாடுகளிலிருந்து விடுமுறையில் வந்து திருமணம் செய்து கொள்ளும் மாப்பிள்ளைகள் மனைவிக்குப் பாஸ்போர்ட், விசா வாங்க போதிய அவகாசத்துக்காக முதலில் ரிஜிஸ்தர் திருமணம் செய்து, அடுத்து முக்கிய உறவினர், நண்பர்களை அழைத்து ஓரளவு சிக்கன முறையில் வைதீகத் திருமணமும் நடத்துவது ஏற்கப்பட்டு வருகிறது.)

பலர் விரும்பியும் சமூகத்துக்கும் கேலிக்கும் அஞ்சி, தனிப்பட்ட முறையில் யாரும் செய்யத் துணியாத சிக்கனத் திருமணம் என்ற சீர்திருத்தம் இதனால் காலப்போக்கில் இயல்பாக நிறைவேறும்.

மனைவி, குழந்தைகள் தங்கள் வாரிசுரிமையை நிரூபிக்க வேண்டிய துரதிர்ஷ்டவசமான நிலை ஏற்பட்டால் அதைச் சந்தேகம், விவாதம், வழக்குக்கு வாய்ப்பே இல்லாமல் உறுதியாக எளிதில் தீர்மானிக்கப் பயன்படக்கூடிய இச் சட்டத்தை, துவக்கத்தில் குறிப்பிட்ட முற்போக்கு மாநிலங்களைப் போலவே மற்றவைகளும் விரைவில் நிறைவேற்ற அக்கறை உள்ள இயக்கங்கள் தொடர்ந்து வற்புறுத்த வேண்டும்.

— அ. ஷண்முகசுந்தரி



தக்காளி சீசனில் அடிக்கடி தக்காளி ஜூஸ் பருகுங்கள். உங்கள் ஆரோக்கியத்துக்கும் சருமத்துக்கும் நல்லது. செலவும் மிகக் குறைவு.

தக்காளி ஜூஸ் செய்து சீரகத்தூள், உப்பு, ஜல்ஜீரா, சாட் மசாலாத் தூள் சேர்த்துக் கலந்து பருகினால் அற்புதமாக இருக்கும்.

- உஷா



இம்மாத இல்லத்தரசி



• ஜெயலக்ஷ்மி



• சந்திரநாதன்

பொருள் : குடமிளகாய்

முதல் பரிசு ரூ. 500/-

குடமிளகாய் சைனீஸ் ஃபில்லிங்க்ஸ்

தேவையான பொருட்கள் :

Filling செய்ய :

குடமிளகாய் - 6,
எண்ணெய் - 4 டேபிள் ஸ்பூன்,
கடுகு - ½ டேபிள் ஸ்பூன்,
சீரகம் - ½ டேபிள் ஸ்பூன்,
கடலை மாவு - 6 டேபிள் ஸ்பூன்,
மஞ்சள் பொடி - ½ டேபிள் ஸ்பூன்,
அம்சூர்பொடி - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
தனியா பொடி - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
கரம் மசாலாப் பொடி - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
கொப்பரைத் துருவல் - 4 டேபிள் ஸ்பூன்,
வேர்க்கடலை பொடித்தது - 4 டேபிள் ஸ்பூன்,
மஷ்ரூம் - 4 மெல்லியதாக அரிந்தது,
உப்பு - தேவையான அளவு.

கிரேவி செய்ய :

வெள்ளை எள்ளு - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
தேங்காய்த் துருவல் - ¼ கப்,
எண்ணெய் - 3 டேபிள் ஸ்பூன்,
பெருங்காயம் - சிறிது,
சீரகம் - ½ டேபிள் ஸ்பூன்,
கிராம்பு - 6,
கரம் மசாலா - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
மிளகாய்த் தூள் - ½ டேபிள் ஸ்பூன்,
தனியா பொடி - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
மஞ்சள் பொடி - ½ டேபிள் ஸ்பூன்,
தக்காளி - 2 பெரியது,
வெங்காயம் - 1 பெரியது,
சோயா சாஸ் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,



• ஜெயந்தி



• கிருஷ்ணவேணி



• மஹாலக்ஷ்மி

மிளகுப் பொடி - ½ டேபிள் ஸ்பூன்,
உப்பு - தேவையான அளவு,
கொத்துமல்லி - ¼ கப் பொடியாக அரிந்தது.
வெண்ணெய் - 4 டேபிள் ஸ்பூன்

செய்முறை :

குடமிளகாயை கழுவி துடைத்து நடுவில் குறுக்காக வெட்டி எடுத்தால் 2 கப் வடிவத்தில் இருக்கும். உள்ளே உள்ள விதைகளை நீக்கி எல்லா குடமிளகாய்களையும் இதே போல் வெட்டி எடுத்துக் கொள்ளவும். இதை ஒரு நிமிடம் மைக்ரோ ஓவன் அல்லது குக்கரில் வேகவைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். கப் வடிவம் விரியாது இருக்க வேண்டும். சீக்கிரமாக வெந்து விடும். எனவே அதிக நேரம் குக்கரில் வைக்க வேண்டாம்.

Filling செய்ய :

கடாயில் எண்ணெய் விட்டுக் காய்ந்ததும் கடுகு, சீரகம் சேர்த்துப் பொரிந்ததும் மஞ்சள் பொடி சேர்த்துப் பிறகு கடலை மாவை சேர்த்து அடுப்பை குறைந்த தீயில் வைத்து வறுக்கவும். பிறகு தனியாப் பொடி, கரம் மசாலா, உப்பு, ஆம்சூர்பொடி, கொப்பரைத் துருவல், வேர்க்கடலை சேர்த்து நன்கு வறுத்துக் கொள்ளவும். மற்றொரு கடாயில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு மெல்லிதாக அரிந்த மஷ்ரூம் துண்டுகளை வதக்கி எடுத்து இவற்றுடன் கலந்து கொள்ளவும். இந்தக் கலவையை குடமிளகாய் கப்புகளில் ஸ்பூன் உதவியால் ஸ்டஃபிங் செய்யவும். ஒவ்வொரு கப்பிலும் 3 டேபிள் ஸ்பூன் அளவு போட்டு பரவலாக இருக்குமபடி ஸ்டஃப் செய்யவும்.

கிரேவி தயாரிக்க :

தேங்காய்த் துருவலுடன் எள்ளு சேர்த்து தோசைக் கடாயில் எண்ணெய் விடாமல் வறுத்து எடுத்து சிறிது நீர் சேர்த்து மிக்ஸியில் விழுதாக அரைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். தக்காளி, வெங்காயம் துண்டுகளாக்கி மிக்ஸியில் விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும். கடாயில் எண்ணெய் விட்டுக் காய்ந்ததும் சீரகம் சேர்க்கவும். பிறகு பெருங்காயம், கிராம்பு சேர்த்து வறுத்தபின் அரைத்த தக்காளி, வெங்காய விழுதையும் வெண்ணெயும் சேர்த்து குறைந்த தீயில் வைத்து வதக்கவும். நன்கு வதங்கியதும் அரைத்த தேங்காய் விழுதையும், தனியாப் பொடி, மிளகாய்த் தூள், கரம் மசாலா, மஞ்சள் தூள் யாவற்றையும் ஒன்றன் பின் ஒன்றாகச் சேர்த்து சிறிது நேரம் வதக்கி பின் 1 கப் தண்ணீர், தேவையான உப்பு சேர்த்து நன்கு கொதிக்க விடவும். (குறைந்த தீயில் வைத்து மூடி கொதிக்க வைக்கவும்.) நன்றாகக் கெட்டியான பதம் வந்ததும் மிளகுப் பொடி, சோயா சாஸ் சேர்த்து இறுதி இறக்கி வைக்கவும். இந்த கிரேவியை ஸ்டஃப்பிங் செய்த குடமிளகாய் மேல் 4 டேபிள் ஸ்பூன் விட்டு கொத்துமல்லித் தூவி பரிமாற மிகவும் வித்தியாசமான ருசியுடன் இருக்கும். குடமிளகாயை

ப்ளாட் வாங்க போனேன்.



Sreevatsa Hill View
KOVAIPUDUR

ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ

வசதிகள் நிறைந்த தனி வீடு, ப்ளாட் வாங்கும் விலையிலே.

என்னுடைய பட்ஜெட்டுக்கு ப்ளாட் தான் கிடைக்கும் என்று எண்ணியிருந்தேன், ஆனால் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவினால் வசதியான தனி வீடே கிடைத்தது.

ரூ. 600 மில்லியன் ஸ்ரீவத்ஸா குழுமத்தின் ஒரு ஒப்பற்ற படைப்புதான் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ. நகரத்தின் எல்லைக்குள் எழில் மிகுந்த சூழலில் அமைந்திருக்கும் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ என் குடும்பத்திற்கு அமைதியையும் ஆனந்தத்தையும் அளிக்கிறது.

ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவை தனித்தன்மை வாய்ந்த ஒரு வீடாக காட்டும் சிறப்பு அம்சங்கள்

ரூ. 8.5 லட்சம் விலையில் தொடங்கும் தனி வீடுகள்: ஆம். குறைந்த பட்ச நில அளவு 60x40 கொண்ட தனி வீடுகள் குறைந்த பட்ச விலையாக ரூ. 8.5 லட்சம் முதல் தொடங்கும் தனி வீடுகள். தனி வீடுகளுக்கு நீங்கள் கொடுக்கும் விலை இது மட்டுமே.

ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் (பி) லிட்.



750 சதுர அடி முதல் வீடுகள் தேர்ந்தெடுக்கலாம்: செலக்ட் செய்ய ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவில் 750 சதுர அடி முதல் 2000 சதுர அடி வரையில் உங்கள் பட்ஜெட்டுக்கு ஏற்ற வகையில் தேர்ந்தெடுத்து வடிவமைக்கப்பட்டது.

எண்ணற்ற டிசைன்கள்: ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவில் தனி வீடுகளுக்கு பல வகை வீட்டு டிசைன்கள். இத்தகைய டிசைன்கள் உங்கள் தேவைக்கேற்ப மாற்றியமைக்கும் வசதியுடன் உங்களுக்கு அளிக்கப்படுகின்றன.

நெரிசல் இல்லாத சொர்க்கம்: 12 ஏக்கரில் அமைந்துள்ள ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ 140 தனி வீடுகளை மட்டுமே கொண்டது. எனவே உங்கள் வீட்டை சுற்றி நிறைய காலியிடம். குறைந்த வீடுகள். அதிக காற்றோட்டம். அதிக வசதி. ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ உங்களுக்கே உரித்தான தனி சொர்க்கம்.

மிகச் சிறந்த பாதுகாப்பு: அதிக பாதுகாப்பு கொண்ட அரண்மனை போல ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ, கான்க்ரீட் மதிற் சுவர் பாதுகாப்பு கொண்டது. ஒரு நுழைவாயில் மட்டுமே கொண்டதால் உங்களுக்கு கிடைப்பது அதிக நிம்மதி.

சரியான இட அமைப்பு: பாலக்காடு சாலையில் கோயமுத்தூர் ரயில் நிலையத்திலிருந்து 7 கி.மி. தூரத்தில் அமைந்துள்ளது ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ. மிகச் சிறந்த பள்ளிகள், கல்லூரிகள், மற்றும் வங்கிகள் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவிற்கு அருகில் அமைந்துள்ளது சிறப்பு அம்சம்.

24 மணி நேர குடிநீர் வசதி: ஆழ் கிணறுகள் மூலம் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவுக்கு 24 மணி நேர சுவையான குடிநீர் வசதி அளிக்கப்படுகிறது. இனிமையான சூழலுக்கு சுவையான குடிநீர் வசதி.

பொழுது போக்கு அம்சங்கள்: தினமும் மாலைகளில், விடுமுறை நாட்களில் இனிதாக பொழுதை கழிக்க வசதிகள் கொண்ட மினி க்ளப்பும், குழந்தைகளுக்காக அழகிய பூங்காவும் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவில் அமைக்கப்படவுள்ளன.

ஷாப்பிங் வசதி: ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ வளாகத்தினுள் ஷாப்பிங் வசதிகள் நிறுவப்பட்டு வருகிறது.

SREEVATSA HILL VIEW-LOCATION PLAN



Anugrah 2015

M/s. சங்கர் & அசோசியேட்ஸ் அவர்களால் திட்டமிட்டு டிசைன் செய்யப்பட்டது ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ. உங்கள் வீட்டுக்கு ஸ்ரீவத்ஸாவின் பயன்களைப் பெறுங்கள். ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவில் வாழும் வாய்ப்பு 140 பேருக்கு மட்டுமே கிடைக்கவுள்ளது.

இத்திட்டம் எல் ஐ சி ஹவுசிங் பைனான்ஸ், ஹெச் டி எஃப் சி, சுந்தரம் ஹோம் பைனான்ஸ் லிமிடெட், எஸ் பி ஐ ஹவுசிங் பைனான்ஸ், கேன்பின் ஹோம்ஸ் லிமிடெட், மற்றும் பி ஓ பி ஹவுசிங் பைனான்ஸ் லிமிடெட் ஆகிய நிறுவனங்களில் கடன் வசதி பெறுவதற்கு வகை செய்யப்பட்டுள்ளது.

Visit us at: www.sreevatsaonline.com

கோவை: 8/2, மேட்டுப்பாளையம் சாலை, கோவை 641 043, இந்தியா. போன்: 91-422-437422, 432184, 432574, 441481, 454817, 432042, பேக்ஸ்: 91-422-430899, கிராம்ஸ்: *SRIVATSACO, Email: Sreevatsa@eth.net. / Sreevatsacbe@vsnl.com*
சென்னை: 7, காமராஜ் பார்க் தெரு, சென்னை 600 013, இந்தியா. போன்: 91-44-5953149, 5960270, 5957953, 5965401-05, 5961029-31 பேக்ஸ்: 91-44-5950055, 5965032, 5224087. *Email:Sreevatsa@vsnl.com*
மும்பாய்: திரு. ஜி. ஜி. பரதன், ப்ளெஸ்ட் எக்ஸிம் (இந்தியா) லிமிடெட், யூனிட் எண் 37, 1 திவ்யா கமர்சியல் காம்ப்ளெக்ஸ், கீழ் தளம், 17வது சாலை, செம்பூர், மும்பாய் 400 071, இந்தியா. போன்: 91-22-5287241, டெலிபேக்ஸ்: 91-22-5285716 (அ) 91-22-5570025 (வீடு).

ஃபில்லிங் செய்தும் 1 நிமிடம் மைக்ரோஓவனில் வைத்து எடுத்து மேலே கிரேவியை சேர்த்தும் பரிமாறலாம். விருந்தாளிகள் வரும்போது புதுவித அயிட்டமாக செய்து அசத்தலாம்.

- திருமதி ஜெயந்தி நாராயணன், புனே.

இரண்டாம் பரிசு ரூ. 300/-

காப்சிகம் ரைஸ் பாட்

தேவையான பொருட்கள் :

குடமிளகாய் - 4,
கொதித்த தண்ணீர் - 2 கப்,
உப்பு - 1½ டீஸ்பூன்,
வெண்ணெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
வெங்காயம் - 2 பெரியது,
காளான் (அ) மக்ரோனி - 2 கப்,
தக்காளி - ¼ கிலோ,
எலுமிச்சை பழம் - ½ மூடி,
சீஸ் - ¼ கப் (தேவையென்றால்)
மல்லித் தழை - 1 கரண்டி
(பொடியாக நறுக்கியது)
மிளகுத் தூள் - ¼ ஸ்பூன்,
வேகவைத்த சாதம் - 1 கப்,
எண்ணெய் - 1 கரண்டி,
அஜினோமோட்டோ - ¼ ஸ்பூன்,
சீனி - ¼ ஸ்பூன்.

செய்முறை :

மிளகாயை சிறி உள்ளே (மேலே காம்பில் மூடி போல் வெட்டிக் கொள்ளவும்) உள்ள விதைகளை அகற்றி விடவும். அகல பாத்திரத்தில் கொதித்த தண்ணீரும் உப்பும் போட்டு 8 அல்லது 10 நிமிடம் குடமிளகாயை அதில் வைத்து மூடி வைத்து விடவும். அதன் பிறகு அதில் உள்ள நீரை வடிகட்டிவிடவும்.

கடாயில் எண்ணெய் ஊற்றி, அதில் நறுக்கிய காளான் (அல்லது ரெடி செய்த மக்ரோனி) போட்டு மூன்று நிமிடம் வேகவைக்கவும். மக்ரோனி என்றால் போட்டதும் ஒரு கிளறு கிளறி அதனுடன் வேகவைத்த சாதத்தைப் போட்டு இரண்டு சிட்டிகை உப்பும், சிறிது அஜினோமோட்டோவும் போட்டு பிரட்டவும். இதன் மேல் ½ மூடி எலுமிச்சம் பழச்சாறைப் பிழிந்து மீண்டும் கிளறவும். இதன் மேல் மல்லித் தழைகளை (பொடியாக நறுக்கிய) தூவி மிளகுத் தூள் தூவி லேசாக பிரட்டி இறக்கி வைக்கவும்.

கடாய் (அ) பிரஷர் ஃபானை அடுப்பில் வைத்து சிறிது எண்ணெய் விட்டு வெங்காயம் போட்டு நன்கு வதக்கிக் கொள்ளவும். தக்காளியை மிக்ஸியில் அடித்துக் கொள்ளவும். அதில் ஒரு சிட்டிகை உப்பு, ஒரு சிட்டிகை அஜினோமோட்டோ, ¼ ஸ்பூன் சீனி சேர்த்து மீண்டும் மிக்ஸியில் அடிக்கவும். இதனை வதக்கிய வெங்காயத்துடன் ஊற்றவும். நன்கு கொதித்ததும் கிளறி விடவும்.

வேகவைத்த குடமிளகாயை எடுத்து சாதம், காளான் சேர்த்துச் செய்த கலவையை அதனுள் ஸ்டப் செய்து மேலே மூடி போல் மூடி, மூடி திறக்காமல் இருக்க "டூத் பிக்" சொருகி வைக்கவும். இதனை பானில் தயார் செய்த மசாலாவில் மெதுவாக வைத்து 3 நிமிடம் மூடி வைக்கவும். 3 நிமிடத்திற்குப் பிறகு அடுப்பை நிறுத்தி விட்டுச் சிறிது நேரம் கழித்துத் திறக்கவும்.

இதனை மெதுவாக எடுத்துத் தட்டில் அடுக்கி அதனருகில் வட்டமாக நறுக்கிய வெங்காயம், தக்காளி, காரட் துண்டங்களை அடுக்கி அலங்கரித்து டேபிளில் வையுங்கள். எப்படிப் பறக்கிறது என்று பாருங்கள்.

- திருமதி. சந்திரநாதன், திருநெல்வேலி.

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 200/-

குடமிளகாய் காய்தானிய புட்டிங்

தேவையான பொருட்கள் :

குடமிளகாய் மீடியம் சைஸ் - ¼ கிலோ,
முளைகட்டிய பயறு - 25 கிராம்,
சோயா - 25 கிராம்,
பச்சை பட்டாணி - 10 கிராம், இவை இப்ப பச்சையாகக் கிடைக்கிறது
மொச்சை - 10 கிராம்,
வெங்காயம் சின்னதாக
நறுக்கியது - 15 கிராம்,
தக்காளிப் பழம் - 4
(பழம் சின்னதாக கட் பண்ண வேண்டும்)
இஞ்சி, பூண்டு, சோம்பு
அரைத்த விழுது - 3 ஸ்பூன்,
காரப் பொடி - 1 ஸ்பூன்,
கருவேப்பிலை, கொத்துமல்லி



தரையை மெழுகும் போது சிறிது கெரோசின் சேர்த்துக் கொண்டால் மொசைக் பளபளக்கும்.

- உஷா



மீண்டும் உங்கள் மனம்
ஃபட்டர்பிளையை நாட இதோ
மற்றுமொரு காரணம்
சேமிப்பீர்
ரூ.715
வரை
Butterfly
Friendly
Stainless
Steel
ATB-Pan
Butterfly
Steel
Mate
12லிட் அலுமினியம்
பிரஷர் குக்கர் Rs.1479/-
SS ATB SR மூடியுடைய பான் Rs.1190/-
Rs.2669/-
Rs.1950/-
சூப்பர் சேமிப்பு Rs. 715/-
Butterfly®
Good for a lifetime
முந்துங்கள்! உண்மையான சலுகை குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு மட்டுமே!
Gangadharam Appliances Ltd., 272, Mount Road, Teynampet, Chennai - 600 018. Ph : 4328279, 4345082. Fax : 4343522
E-mail : gal@butterflyindia.com Visit us at www.butterflyindia.com
• DISTRIBUTORS : Butterfly Home Appliances, 272, Mount Road, Teynampet, Chennai - 600 018. Ph : 4345199, 4344612
• Butterfly Home Appliances, Sindur Shopping Centre, Block No. x-42, Shop No. B-14, 2nd Avenue, Anna Nagar West, Chennai - 600 040. Ph : 6260801
• Pee Pee Appliances Pvt. Ltd., 378, Mint Street, Chennai - 600 079. Ph:. 5299076, 5299151 5294906
• Kanchan Agency, No.45, Dhanappa Mudali Street, 1st Floor, P.B. No.228, Madurai - 625 001. Ph : 747270
• Butterfly Distributors & Traders, 42, Vysial Street, Coimbatore - 641 001. Ph : 397179, 392694, 394981
• Thulasi Agencies, No.11, K.V.S. Chetty Street, Vellore - 632 004. Ph : 227734
• Shivas, Bombay Dyeing Show Room, 372, C.S.I. Complex, Brough Road, Erode - 1. Ph : 258646
• Century Marketing, No.61, Perumal West Car Street, Tirunelveli - 627 001. Ph : 339912
• Sakuntharama Vessels Corporation, No.1, Daily Market, Block No.19, Main Bazar, Neyveli - 607 803. Ph : 352612
• Sri Saravana Enterprises, 13, Someswar Sannathi, 2nd Floor, Kumbakonam - 612 001. Ph : 423294
• Butterfly Distributors (V.C.R.), 8-B, Second Agraharam, Salem - 636 001. Ph : 260205, 262393
• Sri Poomagal Agencies, 56-B, Rangar Sannathi Street, Namakkal - 637 001. Ph : 31383, 32383, 31883.
Available at all Leading Stores

பொதினா நறுக்கியது - சின்ன கப்
காலிபிளவர் பூ சின்னதாக கட்
பண்ணியது - ஒரு சிறு கிண்ணம்,
உப்பு - தேவையானது,
மிளகுப் பொடி - 1 ஸ்பூன்,
மைதா மாவு - ஒரு சிறு கிண்ணம்,
பேபிகான் உரித்தது - ஒரு கிண்ணம்.
எண்ணெய் - 3 ஸ்பூன்.

செய்முறை :

வெங்காயம், காய் தக்காளி, மொச்சை பட்டாணியை எண்ணெய் விட்டு சட்டியில் வதக்கி, தக்காளி சேர்த்து பயறு மொச்சையை சோயா, பேபிகான் போட்டு காரப் பொடி, இ.பூ.சோம்பு, மிளகுப் பொடி சேர்த்துக் கலவை களை கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

குடமிளகாயை மேலே காம்பு பக்கம் வட்ட மாக நறுக்கி, விதையை எடுத்து விட்டு காய்கறி, மசாலா கலவைகளை சிறு ஸ்பூனால் நிரம்பி மைதா மாவை பிசைந்து குடமிளகாய் வாய்ப் புறம் எண்ணெயை தொட்டு மேலே பூசி விட்டு இட்லித் தட்டில் ஒன்று ஒன்றாக அடுக்கி ஆவி யில் வேகவிட வேண்டும்.

வெந்தவுடன் எடுத்து வைத்து மேலே மல்லி தழை கருவேப்பிலை, கேரட் தூள் தூவினால் உடலுக்கு நலம், சத்துள்ள கலவை சேர்த்து இருப்பதால். விருந்தினருக்கு டின்னர் போது தனித்தனியாக குடமிளகாய் இரண்டு பரிமாற லாம்.

- கே. ஜெயலக்ஷ்மி, சென்னை - 24.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

குடமிளகாய் மசாலா நான் வித் தொக்கு

குடமிளகாய் நான்
தேவையான பொருட்கள் :

குடமிளகாய் - 100 கிராம்,
கேரட் - 50 கிராம்,
கோஸ் - 50 கிராம,
ஆயில் (அ) வெண்ணெய் - 4 ஸ்பூன்,
பச்சை மிளகாய் - 2,
இஞ்சி - சிறிது,
உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை :

குடமிளகாய், கேரட், கோஸ் முதலியவற்றை மெலிதாக காரட் துருவலில் துருவிக் கொள்ள வும். இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், உப்பு சேர்த்து நைசாக அரைத்து வைக்கவும்.

அடுப்பில் வாணலியைப் போட்டு வெண் ணெய் (அ) ஆயில் விட்டு, மெலிதாக துருவிய காய்கறித் துருவலைப் போட்டு, அடுப்பை சிம்மில் வைத்து ஐந்து நிமிடம் சுருளக் கிண் டவும். நன்கு வெந்து விடும். அரைத்து வைத் துள்ள இஞ்சி, ப. மிளகாய் கலவையைப் போட்டு 2 நிமிடம் கிளறி இறக்கவும். ஆறியவு டன் சிறு சிறு உருண்டைகளாக உருட்டிக் கொள்ளவும்.

நான் செய்ய தேவையான பொருட்கள் :

ரொட்டி - 4 ஸ்லைஸ்,
மைதா - 400 கிராம,
பால் - ½ கப்,
தயிர் - ½ கப்,
சமையல் சோடா - சிறிது,
உப்பு - தேவையானது,
நெய் - 3 ஸ்பூன்.

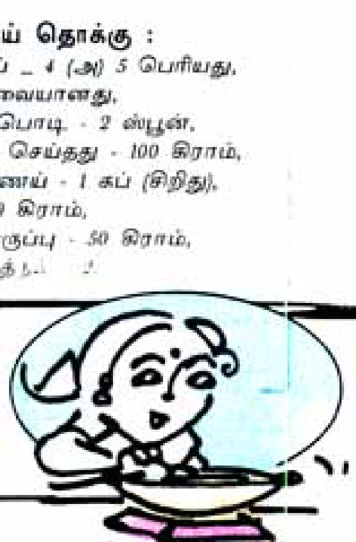
செய்முறை :

ரொட்டியின் சிவந்த ஓரங்களை நீக்கி விட்டு பால், தயிர், சமையல் சோடா, உப்பு, நெய் இவற்றுடன் ஒன்றாக சேர்த்துக் கலக்க வும். பிறகு மைதாவையும் சலித்து, சேர்த்துக் கெட்டியாக உருட்டும் பதத்திற்கு பிசைந்து ஒரு மணி நேரம் வெள்ளை ஈரத் துணியால் மூடி வைக்கவும். பின் அவற்றை சிறு உருண்டை யாக்கி மாவை அப்பளம் போல் இட்டு முதலில் செய்த மசாலா உருண்டைகளில் ஒன்றை எடுத்து அதன் நடுவில் வைத்து மூடி மீண்டும் அப்பளம் போல் இட்டு கையில் வைத்துக் கொண்டு ஒரு பக்கத்தில் தண்ணீர் தடவ வேண்டும். தண்ணீர் தடவிய பாகத்தைக் காய்ந்த தோசைக் கல்லில் போட்டு ஒரு நிமிடம் வெந்தவுடன் மறுபக்கத்தை நெருப்பில் காட்டிச் சுட வேண்டும். நன்கு வெந்தவுடன் சாப்பிட சுவையாக இருக்கும்.

குடமிளகாய் தொக்கு :

குடமிளகாய் _ 4 (அ) 5 பெரியது,
உப்பு - தேவையானது,
மிளகாய்ப் பொடி - 2 ஸ்பூன்,
புளி சுத்தம் செய்தது - 100 கிராம்,
நல்லெண்ணெய் - 1 கப் (சிறிது),
தனியா - 50 கிராம்,
கடலைப் பருப்பு - 50 கிராம்,
மிளகாய் வத்...

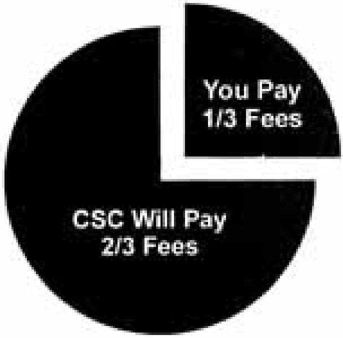
½ டீஸ்பூன் வெந்தயம், 4 மிளகாய் வற்றல், இரண்டை யும் எண்ணெயில் வறுத்து, தேங்காய் சேர்த்து அரைத்து மோரில் கலந்து, மோர்க்குழம்பு வைத்தால், புது ருசியுடன் நம்மை அசத்தும்.



CSC®

COMPUTER EDUCATION

BOON FOR MIDDLE CLASS



WORLD WOMEN'S DAY



WOMEN'S DAY OFFER TABLE ON 08.03.2002		
COURSES	TOTAL Fee Rs.	Women's Day Offer Rs.
HDCA (One Year)	18800	6300
DEC (e-Commerce)(6 months)	14500	4800
DAST (ORACLE 8,VB 6)(3 months)	5800	1950
MS-OFFICE (2 months)	3600	1200
UNIX, C & C++ (4 months)	5800	1950

Exclusively for Women

CONTACT NEAREST CSC CENTRE

வெந்தயம் - 1 ஸ்பூன்,
கடுகு - 1 ஸ்பூன்,
பெருங்காயம் - 1 துண்டு.

செய்முறை :

குடமிளகாயை கட் பண்ணி எண்ணெயில் 2 நிமிடம் வதக்கவும். பிறகு புளி, குடமிளகாய் இரண்டையும் மிக்ஸியில் நன்றாக அரைக்கவும். வாணலியில் நல்லெண்ணெய் விட்டு கடுகு போட்டு வெடித்ததும் அரைத்த கலவையைப் போட்டு, உப்பு மிளகாய்ப் பொடி சேர்த்து வதக்கவும்.

எண்ணெயில் கடலை பருப்பு, தனியா, மிளகாய் வத்தல், வெந்தயம், பெருங்காயம் இவற்றை மணம் வரும் வரை வறுத்துப் பொடி செய்து விழுது நன்றாக வதங்கி சுருண்டு வரும் சமயம் பொடியைப் போட்டுக் கலந்து இறக்கி வைக்கவும். இதனை நான், இட்லி, தோசை, சப்பாத்தியுடன் தொட்டுக் கொண்டும், சாதத்துடன் பிசைந்தும் சாப்பிடலாம். சுவையாக இருக்கும்.

- கே.எஸ். கிருஷ்ணவேணி, கும்பகோணம்.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

சால்(ஸ்வி)ட் ஸ்டஃப்டு குடமிளகாய்

சால்ட் ஸ்டப்டு குடமிளகாய் செய்ய :

தேவையான பொருட்கள் :

1. பெரிய ஊட்டி குடமிளகாய் - 4,
2. (ஊறவைத்த முளைகட்டிய) பச்சைப் பயறு - 1 கப்,
3. சோயா பைட் (ஊறவைத்துப் பிழிந்துப் பொடித்த) - 1 கப்,
4. சிறிய வெங்காயம் - 100 கிராம்,
5. உருளைக்கிழங்கு - 2,
6. பச்சைப் பட்டாணி - 1/4 கப்,
7. இஞ்சி, பூண்டு விழுது - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
8. பட்டை, சோம்பு, கிராம்பு - 1 டீஸ்பூன்,
9. பச்சை மிளகாய் - 6,
10. கேரட் - 2,
11. பெங்களூர் தக்காளி - 2, } பொடியாக அரிந்தது
12. ரீபைண்ட் ஆயில் - 3 டேபிள் ஸ்பூன்,
13. கொத்துமல்லி, புதினா - பொடியாக நறுக்கியது,
14. உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை :

முதலில் ஊட்டி குடமிளகாய் காம்பை வெட்டி காம்பு பக்கமாக குடைந்தாற்போல விதைகளையும் சேர்த்து கவனமாக எடுத்துத் தனியாக வைக்கவும். பிறகு வாணலியில் எண்ணெயை விட்டு பட்டை, கிராம்பு, சோம்பு மூன்றையும் சேர்த்துப் பொரிக்கவும். இஞ்சி, பூண்டு விழுதைச் சேர்த்து, பொடியாக அரிந்த வெங்காயத்தைச் சேர்த்துச் சிவக்க வதக்கவும்.

பொடியாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய் கேரட் தக்காளியை சேர்த்து வதக்கவும். இதில் சோயாபைட், முளைவிட்ட பயறு, பட்டாணி சேர்த்து வதக்கவும். தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து சிறிது நேரம் மூடி வைக்கவும். பிறகு வேகவைத்த உருளைக்கிழங்கை மெல்லியதாக சீவி சேர்த்துக் கிளறி இறக்கவும். இதில் பொதினா, கொத்துமல்லி இலைகளைத் தூவி ஆற வைக்கவும்.

இந்தக் கலவையைத் தயார் செய்து வைத்துள்ள 4 குடமிளகாயில் நிரப்பி, இட்லி தட்டில் வேகவைத்தும் சாப்பிடலாம். (அ) பஜ்ஜி மாவில் முக்கி எண்ணெயில் பொரித்தும் சாப்பிடலாம்.

2. ஸ்வீட் ஸ்டஃப்டு குடமிளகாய் :

தேவையான பொருட்கள் :

1. ஊட்டி குடமிளகாய் - 4,
2. வெல்லம் துருவியது - 1½ கப்,
3. முளைத்த பச்சைப் பயறு - 1 கப்,
4. சோயா பைட் (ஊறவைத்துப் பிழிந்தது) - 1 கப்,
5. தேங்காய்த் துருவல் - ½ கப்,
6. கேரட் துருவியது - ½ கப்,
7. ஏலக்காய் (பொடித்தது) - 4.

செய்முறை :

முதலில் சிறியது போல் 4 குடமிளகாய்களை தயார் செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு முளைகட்டிய பயறு, கேரட், சோயா பைட் மூன்றையும் ஆவியில் வேகவைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். துருவிய 1½ கப் வெல்லத்தைத் தண்ணீரில் வடிகட்டி வாணலியில் கொதிக்க விடவும். ஒரு கம்பிப் பதம் வந்ததும் அதில் வேகவைத்த பொருள்களைச் சேர்த்துக் கிளற வும். இதில் தேங்காய்த் துருவல் ஏலக்காய் சேர்த்துக் கிளறி இறக்கவும்.

இந்தக் கலவையை முன் கூறியது போல் 4 குட மிளகாயில் நிரப்பி, இட்லி தட்டில் வேக வைத்தும் சாப்பிடலாம். (அ) பஜ்ஜி மாவில் முக்கி எண்ணெய்யில் பொறித்தும் சாப்பிடலாம்.

இந்த சால்(ஸ்வீட்)ட் ஸ்டஃப்டு குடமிளகாய் மாலை நேர டிபனாக சாஸ் உடன் சேர்த்து உண்ண வித்தியாசமான சுவையுடன் இருக்கும். இது ஒரு புரதச்சத்து நிறைந்த உணவு. குழந்தைகளும் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

- கே. எஸ். மஹாலக்ஷ்மி, கடலூர்.



வார்த்தைகளின் வீரியம்!

வாழ்வில் சில சமயங்களில் நாம் கூறும் வார்த்தைகளின் இரண்டே வரிகள் எப்படிப்பட்ட அற்புதங்களை நம்முள் விளைவிக்கின்றன.

அப்பொழுது நான் ஆறாவது வகுப்பில் படித்துக் கொண்டிருந்தேன். எங்களுக்கு ஸ்ரீமதி பார்வதி ஹாலாஸ்யம் ஆங்கிலப் பாடம் எடுத்துக் கொண்டிருந்தார். சமஸ்கிருதத்திலும் பண்டிதையான அவர், வெள்ளிக் கிழமைதோறும் எங்களுக்கு நடந்த 'Moral' வகுப்பையும் எடுத்துக் கொண்டிருந்தார். பல ஸ்லோகங்களையும் அழகாகச் சொல்லித் தருவார். வருட இறுதி பரீக்ஷைகளுக்கு முன்பு,

அன்று எங்கள் வகுப்பின் கடைசி நாள். ஆசிரியை, எங்கள் ஒவ்வொருவரையும், அவரவருக்குத் தெரிந்த பாட்டை பாடச் சொன்னார். பாடத் தெரியாதவர் தங்கள் திறனுக்கு ஏற்ற கதை அல்லது சம்பவம் கூறலாம். என் முறை வந்ததும் எனக்கு என் பாட்டு வாத்தியார் சொல்லிக் கொடுத்த, பாகவதச் ச்லோகம், 'ஸ்ருத்வா குணான் புவன சுந்தர' (ஸ்ரீக்ருஷ்ணனுக்கு ருக்மிணி எழுதும் கடிதம்) என்பதை, ராகத்துடன் பாடினேன்.

அதைக் கேட்ட அந்த ஆசிரியை, "ஓ...! ரொம்ப நன்றாகப் பாடுகிறாயே... ஸ்லோகத்தில் ஒரு பிழை கூட இல்லாமல் அருமையாகப் பாடினாய்... இப்படியே உனக்கு நான் சொல்லிக் கொடுத்திருக்கும் ஸ்லோகங்களையும், ராகத்துடன் தினமும் பாடி வா..." என்று கூறினார்.

அதுவரை, எனக்கு அந்த ஸ்லோகத்தின் அருமையோ, பொருளோ, இசையோடு பாடும் பெருமையோ ஒன்றுமே தெரியாது. ஏதோ, பெற்றோர்களின் வற்புறுத்தலுக்காக வாத்தியார் எதிரில் பாடி விட்டு விளையாட ஓடி விடுவேன். ஆசிரியையின் பாராட்டு எனக்குப் புதிய உற்சாகத்தைக் கொடுக்க, அன்று முதல் எல்லா ஸ்லோகங்களையும் எனக்குத் தெரிந்த ராகங்களில் அருமையாக பாடத் தொடங்கினேன்.

இதற்கு நேர்மாறான சம்பவமும் நடக்கத்தான் செய்தது. எனக்குத் திருமணம் ஆன பிறகு, ஒருநாள் உறவினர்கள் பலர் மத்தியில் பாட நேர்ந்தது. நெருங்கிய உறவினர் ஒருவர், "இதே பாட்டை அவள் பாட வேண்டும்... கேட்க வேண்டும்!" (அவள் என்பது நெருங்கிய உறவுக்காரப் பெண்) என்றார். உடனே அடுத்த நிமிடம் அவ்வளவு வருடங்களாக இருந்த உற்சாகம் அடியோடு மறைய, அன்று முதல் பாடுவதையே நிறுத்தினேன். அதன் பலன் தொண்டை, மேல்ஸ்தாயியில் பாட சக்தியற்றுப் போனது.

மற்றவர் கூறுவதற்காக நம்முடைய திறனையும், உற்சாகத்தையும் இழப்பது எவ்வளவு பெரிய நஷ்டம் என்பதை இன்று உணர்கிறேன். நம்பிக்கைத் தரும் நல்ல உள்ளங்களின் வார்த்தைகளை ஏற்று முன்னேறுவோம். எதிர் மாறான வார்த்தைகளை இந்தக் காதில் வாங்கி, அந்தக் காதால் விட்டு விடுவோம்!

— ஆர். ரங்கநாயகி

சுத்தமான ஊர் சிங்கப்பூர் மட்டும்தானா?



இந்தப் பிரபஞ்சத்தை ஒரு பாலைவனமாகவோ அல்லது ஒரு பாலைவனத்தைப் பூத்துக் குலுங்கும் ஒரு பூங்காவனமாகவோ மாற்றக்கூடிய வலிமையை மனிதன் இயற்கையன்னையின் கையிலிருந்து பறித்துக் கொண்டு விட்டான் என்று வேதனைப்படுகிறார் ஒரு ஆங்கிலச் சிந்தனையாளர்.

சமீப காலமாக உலகெங்கிலும் சுற்றுப்புற சீர் கேட்டைப் பற்றிய சர்ச்சைகள் பலமாக நடந்து கொண்டிருக்கின்றன. நம் நாட்டிலும் இதைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு அதிகமாகிக் கொண்டு வருகிறது. ஆனாலும் யாரும் ஒன்றும் செய்வதாகத் தெரியவில்லை.

மனிதனின் அன்றாட செயல்பாடுகளால் உலகில் எத்தனை கழிவுப் பொருட்கள் சேர்ந்து விடுகின்றன என்பதை நம்மால் சிந்தித்துக் கூடப் பார்க்க முடியாது. சினிமாவுக்குப் போனோம், பாப்கார்ன் வாங்கிச் சாப்பிட்டு விட்டுப் பாக்கெட்டை அப்படியே தூக்கி எறிந்து விட்டால் நம் வேலை ஆயிற்று என்று நாம் ஒவ்வொரு

வரும் அலட்சியமாக இயங்கி வருவதால் சுற்றுப்புறச் சூழலில் எத்தனை சீர்கேடு ஏற்படுகிறது தெரியுமா?

இதன் விளைவாக புதிய புதிய நோய்கள் உருவாகின்றன. மேலும் நாம் கட்டுப்படுத்தி விட்டோம் என்று நினைத்துக் கொண்டிருந்த பல நோய்களும் மறுபடியும் தலைதூக்க ஆரம்பித்திருக்கின்றன. நம் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியும் குறைந்து கொண்டே வருகிறது.

இப்போதெல்லாம் எல்லா குடும்பங்களிலும் யாராவது ஒருவருக்காவது இருதய நோய், பி.பி. சர்க்கரை வியாதி என்று இல்லாமல் இருக்கிறதா என்ன? வளர்ச்சி பெற்ற நாடுகளில் சுற்றுப்புற சூழலுக்கென்றே தனிப்பட்ட அரசாங்க இலாகாக்கள்



சுறுசுறுப்பாக இயங்கிக் கொண்டிருக்கின்றன. இது விஷயமாக ஆராய்ச்சிகள் செய்து வருகின்றன. பொது மக்களும் ஒழுக்கத்துடன் அந் நாட்டின் கழிவுப் பொருட்களை எறியும் விதி முறைகளைக் கடைபிடிப்பதோடு தங்கள் சமுதாயம் சீர்கேட்டினால் பாதிக்கப்படாமல் இருக்க வேண்டுமென்று விழிப்புணர்வோடு இருக்கிறார்கள்.

நம் நாட்டிலும் அரசாங்க இலாகாக்கள் இருக்கின்றன. ஆனால் எத்தனை தூரம் இவை வெற்றிகரமாக செயல்படுகின்றன என்பது ஒரு கேள்விக் குறியே!

அதிர்ஷ்டவசமாக தமிழ்நாட்டில் ஒரு புதிய அலை கிளம்பியிருக்கிறது. செய்தித்தாள்களில் தினமும் காற்றிலுள்ள சீர்கேட்டின் அளவு பிரகரமாகி வருகிறது. கழிவுப் பொருட்களை அழிப்பதற்குப் பல புதிய திட்டங்களும் யோசனைகளும் அடிக்கடி வர ஆரம்பித்திருக்கின்றன. பேருந்துகளின் பின்புறத்தில் பெரிய பலகைகளில் மக்களின் விழிப்புணர்வை ஊக்குவிக்கும் செய்திகள் தகதகக்கின்றன.

இதற்கெல்லாம் காரணம் தமிழ் நாடு மாசு கட்டுப்பாடு வாரியத்தின் தலைமைப் பொறுப்பில் இருக்கும் திருமதி ஷீலா ராணி சுங்கட், ஐ.ஏ.எஸ்.தான். இவரது தலைமையின் கீழ் பல உபயோகமான திட்டங்கள் தீட்டப்பட்டு செயல்பட ஆரம்பித்திருக்கின்றன.



"நம் நாட்டின் முக்கியமான சுற்றுப்புற சீர்கேடு பிரச்னைகளே இரண்டுதான். ஒன்று திட கழிவுப் பொருட்களைக் கழிக்கும் பிரச்னையும், மற்றொன்று வாகனங்களிலிருந்து வெளியேறும் வாயுப் பொருட்கள் காற்றின் தரத்தை பாதிப்பதும்தான்'' என்கிறார் திருமதி ஷீலா ராணி.

திட கழிவுப் பொருட்கள் மூன்று வகையில் பிரிவுப்படுத்தப்படுகின்றன என்கிறார் இவர்.

1. ஈரப் பசையுள்ள, கலப்பு உரமாக்கக்கூடிய கழிவுப் பொருட்கள். சமையலறையில் ஏற்படும் கழிவுப் பொருட்கள் இந்த வகை. (Wet compostible waste)

2. உலர்ந்த ஆனால் மீண்டும் உபயோகத்திற்குக் கொண்டு வரக்கூடிய (recyclable waste) பிளாஸ்டிக், காகிதம், கண்ணாடி, துணி, உலோகம் போன்ற கழிவுப் பொருட்கள்.

3. ஒன்றுமே செய்ய முடியாத ஜடப் பொருட்கள்.

''பொது மக்கள் ஒன்றைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். யார் வேண்டுமானாலும் ஈரப்பசையுள்ள, உரமாக்கக்கூடிய கழிவுப் பொருட்களை கூட்டு உரமாக்கலாம். நீங்கள் ஒரு ப்ளாட்டில் வசித்து வருகிறீர்கள் என்றால் ஒரு பெரிய பீப்பாய் அல்லது டிரம்மையோ அல்லது சிமெண்டினால் கட்டப்பட்ட தொட்டியையோ ஏற்பாடு செய்து அதனுள் இந்த மாதிரியான கழிவுப் பொருட்களை தனியாகப் பிரித்துச் சேகரிக்கலாம்.

ஒன்றுமே இல்லாவிட்டால் பத்துப் பன்னிரண்டு டயர்களை ஒன்றின் மீது ஒன்றாக அடுக்கினாலே எளிமையான ஒரு தொட்டி தயார். இதற்காக ஆகும் செலவும் குறைவு. கழிவுப் பொருட்களையும் உபயோகமான கூட்டு உரமாக்கலாம். எங்கள் வீட்டுத் தோட்டத்தில் ஒரு குழியைத் தோண்டி அதில்தான் சமையலறையிலிருந்து உற்பத்தியாகும் கழிவுப் பொருட்களைப் போட்டு வைக்கிறோம். பிறகு மணலினால் குப்பையை அடைத்து விடுகிறோம். இதனால் நாற்றம் ஏற்படாமல் இருக்கும். கலவை உரமும் கிடைக்கும்.

ஒருநாளைக்கு மூவாயிரம் டன் கழிவுப் பொருட்களை சென்னையில் மட்டும் உற்பத்தி செய்கிறோம். இந்த மாதிரி நாம் ஒவ்வொருத்தரும் பொறுப்புடன் கழிவுப் பொருட்களை உரமாக மாற்றும் முயற்சியில் இறங்கினால் தினமும் 600 டன் கழிவுப் பொருட்களே உற்பத்தியாகும்,'' என்று எடுத்துரைத்தார் திருமதி ஷீலாராணி ஆதங்கத்துடன்.

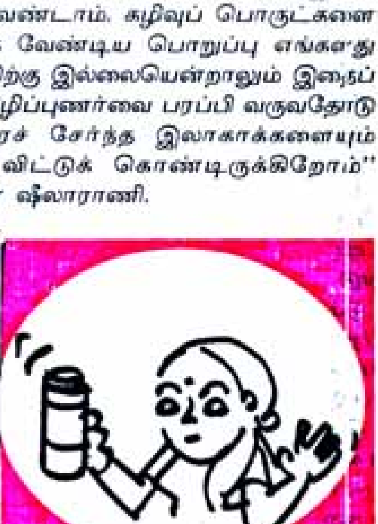
''வேதனைக்குரிய விஷயம் என்னவென்றால் ஒனிக்ஸ் நிறுவனம் கூட பொறுப்புடன் இயங்கவில்லை. எல்லா இடங்களிலிருந்தும் கழிவுப் பொருட்களை எடுத்து வந்து ஏதாவது ஒரு இடத்தில் குவித்து விட்டால் பொறுப்பு முடிந்து விடுமா. நீங்களே சொல்லுங்கள்? கழிவுப் பொருட்களை குவித்துக் கொண்டே போவதற்கு இடம் எங்கே இருக்கிறது? சரி, இப்படி சேகரிக்கப்பட்ட கழிவுப் பொருட்களை எரிக்கலாம் என்றால் விஷ வாயுப் பொருட்கள் உற்பத்தியாகுமே? அதை எப்படித் தடுப்பது?'' என்று கேட்கிறார் இவர்.

"சென்னையில் நுங்கம்பாக்கம் போன்ற சில இடங்களில் கழிவுப் பொருட்களை கலவை உரமாக்கும் முயற்சியில் சிலர் இறங்கியிருக்கிறார்கள். இது வரவேற்கப்பட வேண்டிய விஷயம். இப்படிப்பட்ட தனிப்பட்ட முயற்சிகளை நாங்கள் ஊக்குவிக்கிறோம். பொது குப்பைத் தொட்டியை விட கழிவுப் பொருட்களை நான் முன்பு சொன்ன மூன்று வகைகளாகப் பிரித்து வைக்க பொது மக்கள் முன்வந்தால், அதுவே சிறந்தது. தனிப்பட்ட முறையில் நம்மால் செய்ய முடியாவிட்டாலும் கூட ஒவ்வொரு குடியிருப்பிலும் பொதுவான ஓர் இடத்தை ஏற்பாடு செய்து கலவை உரம் தயாரிக்கலாம்.

இப்படிச் செய்வதால் கழிவுப் பொருட்களுக்காக என்று ஏரியாக்கணக்கில் இடம் ஒதுக்க வேண்டாம். கழிவுப் பொருட்களை சமாளிக்க வேண்டிய பொறுப்பு எங்களது வாரியத்திற்கு இல்லையென்றாலும் இதைப் பற்றிய விழிப்புணர்வை பரப்பி வருவதோடு உள்ளூரைச் சேர்ந்த இலாகாக்களையும் தூண்டி விட்டுக் கொண்டிருக்கிறோம்'' என்கிறார் ஷீலாராணி.

சென்ற வருட நெல்லிக்காய் சீசனில் நெல்லிக்காய்களை பச்சையாக அரிந்து கொட்டை எடுத்து விட்டு பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, உப்பு, பெருங்காயம் போட்டுத் தண்ணீர் விடாமல் மிக்ஸியில் அரைத்துப் பெரிய தாம்பாளத்தில் காயவைத்து எடுத்து வைத்துக் கொண்ட நெல்லிப் பொடி மிகச் சுவையாக இருந்தது. ஊறுகாயை விட இது நாள்பட இருக்கும். அஜீரணம் பித்தத்திற்கும் கைகண்ட மருந்தாக இருக்கும்.

- உஷா



மருத்துவமனைகளிலிருந்து உற்பத்தியாகும் குப்பையை இந்த வாரியம் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கிறது. நகரத்தில் இந்தக் கழிவுப் பொருட்களை எரிப்பதற்கு அனுமதியில்லை. ஏனென்றால் இவற்றினால் விஷ வாயு உற்பத்தியாகும் சாத்தியக்கூறு இருக்கிறது. அதே மாதிரி சென்னை மாநகரத்தில் தொழிற்சாலைகள் இயங்குவதற்கும் அனுமதி கிடையாது. இவர்களது விதிமுறைகளைப் பின்பற்றாத மருத்துவனைகளை மூடும்படி உத்தரவு பிறப்பிக்க ஏற்பாடு செய்கிறது தமிழ்நாடு மாசு கட்டுப்பாடு வாரியம்.

மேலும் தமிழ்நாடு முழுவதிலும் பிளாஸ்டிக் பைகளைத் தவிர்ப்பதற்கு பெரும் விழிப்புணர்வு முயற்சியை எடுத்துக் கொண்டிருக்கிறது இந்த வாரியம். இதற்காக பள்ளிக்கூடங்களையும் கல்லூரிகளையும் கூட ஈடுபடுத்த ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள். மாணவ சமுதாயத்தின் மூலம் பிளாஸ்டிக் கவர்களுக்கு பதிலாகக் காகித உறைகளையோ அல்லது சணல் நாரினாலான பைகளையோ பிளாஸ்டிக் நாற்காலிகளுக்கு பதிலாக மரத்தினாலான நாற்காலிகளையோ உபயோகியுங்கள் என்றும் வலியுறுத்தி வருகிறார்கள்.

பிளாஸ்டிக் பாட்டில் மற்றும் கிளாஸ்களில் குளிர்பானங்கள் குடிக்கும் பழக்கத்தை நாம் விட்டு விட வேண்டும் என்கிறார் ஷீலா ராணி. இந்த பிராசாரத்திற்காக தமிழ்நாட்டின் எல்லா மாவட்ட கலெக்டர்களும் தீவிரமாக ஈடுபட்டு வருகிறார்கள். ஊட்டியில் இந்த முயற்சி பெரும் வெற்றியடைந்திருக்கிறது. ''இது அங்குள்ள மக்களின் ஒத்துழைப்பினால்தான் சாத்தியமானது" என்கிறார் இந்த அதிகாரி.

அடுத்தது, வாகனங்களிலிருந்து ஏற்படும் சீர்கேட்டை குறைக்கவும் துரிதமாக செயல்பட்டு வருகிறது இந்த வாரியம். இதற்காக நான்கு பிரத்தியேக குழுக்கள் அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. "கிட்டத்தட்ட பன்னிரண்டு இலட்சம் வாகனங்கள் சென்னையில் மட்டும் தினமும் சாலைகளில் போய் வருகின்றன. இதில் இரண்டு இலட்சம் வாகனங்களிலிருந்து வரும் புகை, காற்றை அசுத்தப்படுத்துகிறது.

'வெஹிக்கல் எமிஷன்' சான்றிதழ் பெறாத வாகனங்களுக்கும், எங்கள் வாரியம் அறிவித்திருக்கும் அளவைத் தாண்டி புகையை வெளிப்படுத்தும் வாகனங்களுக்கும் ரூ. ஐந்நூறு அபராதம் விதிக்க வேண்டும் என்று தமிழ்நாடு மாசு கட்டுப்பாடு வாரியம்



கொள்ளில் இன்னொரு டிப்ஸ் :

கொள்ளை லேசாக வறுத்துத் தோல் எடுத்து (கையினால் லேசாக நசுக்கினாலே தோல் வந்து விடும்) புழுங்கலரிசி நொய்யுடன் கொதிக்க வைத்துக் கஞ்சியாகவும் சாப்பிடலாம். மோரில் இன்னும் சுவையாக இருக்கும். தோல் பொட்டுகளை இட்லி மிளகாய்ப் பொடியுடன் வறுத்து அரைத்து வைத்துக் கொள்ளலாம்.

- உஷா

பரிந்துரைத்திருக்கிறது. இப்போதெல்லாம் முதல் முறை அபராதம் இல்லாமல் வெறும் கண்டனமும், இரண்டாவது முறை பிடிக்கப்பட்டால் மட்டுமே அபராதம் என்கிற நிலைதான் உள்ளது. இதை சீக்கிரமே மாற்ற இந்த வாரியம் முயன்று வருகிறது.

"சென்னையில் டிரக்குகளுக்காக பிரத்தியேகமான டர்மினலை ஆரம்பிக்கும்படி சென்னை பெருநகர் வளர்ச்சிக் குழுமத்தை கட்டாயப்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறோம். அப்படிச் செய்தால் எந்நேரமும் நகரத்தில் லாரிகளின் நடமாட்டம் இருக்காது" என்று கூறும் இவர் சமீபத்தில் சென்னையின் காற்றின் தரத்தை எடை போட்டு அறிவிப்பு விடும் குழுக்களை ஏற்பாடு செய்வதிலும் தீவிரமாக ஈடுபட்டிருந்தார்.

"சென்னையில் தி.நகர் போன்ற சில இடங்களில் 'பார்ட்டிகுலேட் மேட்டர்' எனப்படும் காற்றிலுள்ள மாசு அதிகமாக உள்ளது. இதனை உடனே குறைக்க நாம் எல்லோரும் கூடி முயற்சிகள் மேற்கொள்ள வேண்டும்'' என்பது ஷீலா ராணியின் அறிவுரை.

அடுத்தது நகரத்திலுள்ள இரைச்சலைக் குறைக்கவும் பாடுபட்டுக் கொண்டிருக்கிறார் இவர். "இது விஷயமாக நாங்கள் சிறிது வெற்றியைக் கண்டிருக்கிறோம் என்றே கூறலாம்" என்னும் இவர் மேலும் கூறுவது,

கண்ணுக்குப் போடும் ஆயின்ட்மென்ட் எப்போதுமே காலி ஆகும் வரை உபயோகிப்பதில்லை. அவைகளை சில நாட்கள் கழித்து கண்ணுக்கு மீண்டும் உபயோகப்படுத்தக் கூடாது. இதைத் தூக்கி எறியாமல் சத்தம் போட்டு கொண்டிருக்கும் கேட், கதவு கீல்களுக்கு எண்ணெய் போடுவதற்குப் பதிலாக உபயோகிக்கவும். கையிலும் ஒட்டாது. உபயோகிப்பதும் சுலபம்.

- நிருபா மோஹன்



"ஏர் ஹார்ன் என்னும் ஹார்ன்களுக்கு தடைவிதித்திருக்கிறோம். ஏனென்றால் இவை 110 டெசிபல் அளவை விட அதிக சப்தம் எழுப்புகின்றன. இது நம் செவிகளுக்குக் கேடு விளைவிக்கும். அரசாங்கம் மற்றும் தனியார் பேருந்துகளிலிருந்து இரண்டாயிரத்தி ஐந்நூறுக்கும் மேற்பட்ட ஹார்ன்களை எடுக்க ஏற்பாடு செய்திருக்கிறோம். லாரி மற்றும் மெட்ரோ வாட்டர் டாங்கர்களின் ஹார்ன்களை மாற்றும்படி கட்டாயப்படுத்தி வருகிறோம்.

போலீசாரையும் இந்த விஷயத்தில் பாரபட்சம் இல்லாமல் இரைச்சல் ஏற்படுத்துபவர்களின் மேல் நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும் என்று வலியுறுத்தி வருகிறோம். தொழிற்சாலைகளில் இயங்கும் ஜென்செட்டுகளும் நாங்கள் குறிப்பிட்டிருக்கும் அளவை மிஞ்சக் கூடாது.

அதே மாதிரி இரைச்சல் ஏற்படுத்தும் 'கோன் ஸ்பீக்கர்ஸ்' மைக்குகளுக்கும் தடாதான். ஏதாவது விசேஷம் என்றால் போலீஸின் அனுமதி பெற்ற பின்புதான் இவற்றை உபயோகிக்க முடியும். இரைச்சல், சுற்றுப்புற சீர்கேடு சம்பந்தமான எந்தப் பிரச்னை என்றாலும் பொதுமக்கள் 100 அல்லது 103 எண்களுடன் தொடர்பு கொள்ளலாம். தொழிற்சாலைகளின் மூலம் ஏற்படும் சீர்கேடுகளுக்கு எங்கள் வாரியத்துடன் நேரடியாகத் தொடர்பு கொள்ளலாம்" என்கிறார் இவர்.

சுற்றுப்புறத்தின் சீரமைப்பில் ஆழ்ந்து ஈடுபடும் இவர் இன்னொரு விஷயத்திற்காகவும் கவலைப்படுகிறார். அதுதான் நகரமெங்கும் கிளம்பியிருக்கும் பூதாகாரமான விளம்பரப் பலகைகளினால் ஏற்படும் ஆபத்துக்களைப் பற்றி.

"இவற்றினால் விபத்துகள் ஏற்படும் அபாயம் மட்டுமல்ல. இவை நகரத்தின் இயற்கை அழகை பாதிப்பதோடு மரங்களையும் மறைக்கின்றன. இவற்றினால் மரங்கள் வளர முடியாமல் போவதால் நகரம் பச்சைப் பசேலென்று இல்லாமல் அழுது வடிகிறது. மரங்கள் அதிகமாக வளர்ந்தால் காற்றில் உள்ள தூசி குறையும்.

டெல்லியில் விளம்பரப் பலகைகளை வைப்பதற்கு அனுமதியில்லை. இயற்கையின் உன்னதத்தைப் பற்றிப் பிரலாபிக்கும் விளம்பர நிறுவனங்களே இயற்கைக்குக் கேடு விளைவிப்பது எத்தனை வருத்தப்பட வேண்டிய விஷயம்?

மொத்தத்தில் இது எல்லாம் வெற்றிகரமாக நடக்க வேண்டும் என்றால் பொது மக்களின் ஒத்துழைப்பும் கூட்டு முயற்சியும் அவசியம். தொழிற்சாலைகளின் நடவடிக்கைகளை மட்டுமே நேரடியாக மேற்பார்வையிடும் பொறுப்பு எங்கள் வாரியத்திற்கு உள்ளது. மற்ற எல்லா விஷயங்களுக்கும் வெவ்வேறு அரசாங்க இலாகாக்களுடன் தொடர்பு கொண்டு அவர்களை துரிதமாக செயல்படுவதற்கு ஊக்குவித்துக் கொண்டிருக்கிறோம்" என்று கூறும் திருமதி வீ்லாராணி சென்னை கார்ப்பரேஷன், சி.எம்.டி.ஏ., தமிழ்நாடு அறிவியல் மன்றம் போன்ற பல அரசாக இலாகாக்களுடன் கூட்டு சேர்ந்து கழிவுப் பொருட்களை ரகவாரியாகப் பிரித்து கலவை உரம் தயாரிக்கும் ஓர் ஆரம்ப முயற்சியை மேற்கொண்டிருக்கிறார்.

ஒரு நல்ல விஷயத்தில் தீவிரமாக ஈடுபட்டு சுகாதாரமான சுற்றுப்புறத்திற்கு வழிவகுக்க கிளம்பியிருக்கும் இந்த அதிகாரிக்கு நாம் எல்லோரும் நம் ஒத்துழைப்பைக் கொடுக்க முடியுமா?

— ஸ்வாதி

அழகுக்கு அழகு சேர்க்க!

மலேசியா, சிங்கப்பூர் முதலிய நாடுகளுக்கு சென்று பயிற்சி வகுப்புகள் வெற்றிகரமாக நடத்தி திரும்பியவரும் பாரிஸில் நெம்பர் 1ஆக திகழும் 'GUINOT' என்கிற அழகு சாதனம் தயாரிக்கும் நிறுவனத்தின் அழைப்பையேற்று 'முகத்தை வெண்மையாக்குவது எப்படி' யென்ற பேஷியல் சிறப்பு பயிற்சி யில் தேர்ச்சிப் பெற்றவரும் மறைந்த சிரிப்பு நடிகர் திரு.ஐசரி வேலன் அவர்களின் மகளுமான ஜெயா டி.வி. புகழ் திருமதி மஹாலக்ஷ்மி அவர்கள் தமிழக அரசு அங்கீகாரம் பெற்ற மகா அழகு நிலையத்தையும் / மகா அழகு கலை பயிற்சி நிலையத்தையும் நடத்தி வருகிறார். பயிற்சிக் காலம் முடிந்தவுடன் தமிழக அரசு அங்கீகாரம் பெற்ற சான்றிதழையும் வழங்கு கிறார். இது தவிர கடனுதவி மற்றும் லைசன்ஸ், வேலைவாய்ப்பு ஆகியவற்றிற்கு மிகச் சிறந்த வாய்ப்புக்களைத்தர மகா ட்ரைனிங் இன்ஸ்ட்டியூட் உங்களுக்கு உதவக் காத்திருக்கிறது.



வாழ்க்கையில் முன்னேற துடிக்கும் இளம் பெண்களுக்கு ஒரு அரிய வாய்ப்பு. படிப்பு, வயதுப் பற்றிய கவலை இல்லை. கலையுணர்வும், ஆர்வமும் இருந்தால் நீங்களும் அழகுக்கலை நிபுணராகலாம்.

சிறப்பு பயிற்சிகள் : 50கும் மேற்பட்ட வகையான அழகான கொண்டைகள், நகைகளால் சிகை அலங்காரம், முகப்பரு, முகத்தில், கழுத்தில் உள்ள மரு, கருவளையத்தை நீக்குதல், ராஜஸ்தானி, அரபி மெஹந்தி போடுதல், முடி உதிர்வை Electrolysis மூலம் தடுத்தல், வலி இல்லாமல் நவீன கருவி மூலம் Ear Piercing செய்தல், உலகப்புகழ் வாய்ந்த Shanaz 24 காரட் Gold, Silver, முத்து, பவள பேஷியல்கள், தெர்மோ பேஷியல் (வயதானவர்களுக்கு), ஃபேஷன் ஹேர் கலரிங்ஸ், விதவிதமான கம்ப்யூட்டரைஸ்டு ஹேர் ட்ரெஸ்ஸிங், முகத்தில் உள்ள சுருக்கங்கள் மற்றும் கரும்புள்ளிகளை நீக்கி இளமையான தோற்றத்தை லேசர் சிகிச்சை முறையும், நவீன Electrical கருவிகள் மூலம் பயிற்சி.

★ உலகில் தலைசிறந்த நிபுணர்களைக் கொண்டு அழகுக்கலைப் பயிற்சி. இதனுடன் பாதுகாப்பான சிறந்த தங்கும் இட வசதியுண்டு. பயிற்சி காலம் : 2 மாதம். சிறப்பு பயிற்சி 1 மாதம்.

★ *Diploma in Beautician cum Hair dresser.*

★ *Diploma in Herbal Cosmetic Preparation*

★ *Diploma in Latest Electrical Equipment Handling*

MAHA BEAUTY PARLOUR &
BEAUTY TRAINING INSTITUTE

Institute : 4C, 1st Floor ***Parlour : 6C, Ground Floor***

Market Building, (Near Saibaba Temple),
Venkatesa Agraharam, Mylapore, Chennai - 4.
Tel : 044-4942326, 4950922 Cell : 98400 94466
E-mail : mahakannan@yahoo.com

இலவச ஆலோசனைக்கு அணுகவும்

சூப்பர் சைடிஷ்

Super Sidish

VEG CHUTNEYS

வெங்காய சட்னி
கறிவேப்பிலை சட்னி
கொத்தமல்லி சட்னி
தக்காளி சட்னி
புதினா சட்னி



இட்லி, தோசை, பூரி, சப்பாத்தி, பிரட்டிற்கு சைடிஷ் ஆக தொட்டுக் கொள்ளலாம். வெள்ளை சாதத்தில் பிசைந்தும் சாப்பிடலாம். ஒரு முறை சுவைத்தால் மீண்டும் மீண்டும் சுவைக்கத் தூண்டும் அதிக ருசியைக் கொண்டது.

உங்கள் உணவின் இனிய நண்பன் சூப்பர் சைடிஷ் குழந்தைகள் முதல் முதியோர் வரை அனைவரும் எந்த நேரத்திலும் சாப்பிடலாம். வயிற்றுக்கு மிகவும் நல்லது.

நாவிற்கு சுவை! வயிற்றுக்கு இதம்!

Marketed by :

SUPER DISH PRODUCTS PRIVATE LIMITED

814B, Anna Salai, Nandanam,
Chennai - 35. Ph : 4336633, 4337700
E-mail : vsraja@vsnl.com

ராகவன் அலுவலகத்திலிருந்து வரும் போதே உற்சாகமான 'விசில்' அடித்துக் கொண்டு வந்தார்.

"என்ன ஆச்சு? இளமை திரும்பிடுத்தா?' எனக் கேலியாகக் கேட்டாள் கீதா.

'நீ மட்டும்தான் எனக்கு வயதாகி விட்ட தாகக் காலையிலும் மாலையிலும் ஞாபகப் படுத்தி என் உற்சாகத்திற்கு அணை போடு கிறாய். மற்றவர்கள் அப்படி நினைக்கவில் லையே.'

"மற்றவர்கள் என்றால் யாராம்?" என்று கேட்டாள் கீதா.

தன் கைப்பையிலிருந்து ஒரு கடிதத்தை எடுத்து நீட்டினார் ராகவன்.

உள்ளூரில் பிரபலமான ஜவுளிக்கடை ஒன்றும் மும்பையிலிருந்து வெளி வரும் முன் னணிப் பெண்கள் சஞ்சிகை ஒன்றும் இணைந்து அந்த ஊரில் நடத்தவிருந்த அழகிப் போட்டியில் ராகவனை ஒரு

அழகு

நடுவராகப் போட்டிருந்தார்கள். பிரபல நிறு வனத்தில் அவர் பிராந்திய மேலாளர்.

"உங்களுக்கு அழகைப் பற்றி என்ன தெரி யும் என நினைத்து இவர்கள் கூப்பிட்டு இருக் கிறார்கள்?" எனக் கிண்டலாகக் கேட்டாள் கீதா.

"ஏன் அப்படிச் சொல்கிறாய்? இரண்டு கண்கள் நன்றாகத் தெரிந்தும் உன்னைப் போய் கல்யாணம் செய்து கொண்ட அந்தக் காரணத்திற்காகவா?'

"வழியாதீர்கள். நமக்கும் கல்யாணமாகி இருபத்தைந்து வருஷங்கள் ஆகப் போகின் றன. என்றைக்காவது நான் புதிதாகப் புடவை உடுத்திக் கொண்டபோதோ - புது மாதிரியா கக் கொண்டை போட்டுக் கொண்ட சமயத் திலோ - புதிதாக ஒரு சின்ன மூக்குத்தி வாங்கி அணிந்துகொண்ட வேளையிலோ ஒரு நிமிடம் நிமிர்ந்து பார்த்து "நன்றாக இருக் கிறது, இல்லை" என ஒரு வார்த்தை சொல்லி இருப்பீர்களா?"

"அதையெல்லாம் மறக்காமல் ஞாபகப் படுத்திக் கொண்டு - வரிசையாகச் சொல்லிக் காட்ட இப்போதுதான் சமயம் கிடைத்ததா!"

"குத்திக் காட்ட வேண்டும் என்று நான் சொல்லவில்லை. உங்கள் ரசனை எவ்வளவு எனச் சொல்லத்தான் இத்தனையும். நம் மோகனுக்காகப் பெண் பார்க்கப் போன இடத்தில் - அவனுக்குக் கொஞ்சம் கூடப்



பொருத்தம் இல்லாத ஒரு பெண்ணை "ஆஹா, ஓஹோ" எனப் புகழ்ந்து தள்ளி னீர்களே, ஞாபகம் வருகிறதா?"

"உங்கள் பார்வை வேறு. என் கணிப்பு வேறு. நீங்கள் சிகப்புத் தோலை மட்டும் பார்த்து எடை போடுகிற வர்க்கம்."

"சரி, நமக்குள் எதற்கு வீண் விவாதம். உங்களோடு கூட வேறு யார் யார் நடுவர் களாக இருக்கப் போகிறார்கள்!"



வி. சரோஜா

"சமூக சேவகி - வந்தனா வாகதேவ்."

"அப்புறம்?"

"பழைய திரைப்பட நடிகை சௌபர்ணிகா."

"ஆக மொத்தம் ஒரே கிழக் கூட்டம் என்று சொல்லுங்கள்."

ராகவன் அவளை அடிக்கக் கையை ஓங்கினான். சீதா விலகிக்கொண்டாள்.

அன்றுதான் அழகிப் போட்டி.

நடுவில் ராகவன். இரண்டு பக்கமும் வந்தனா வாகதேவ் மற்றும் சௌபர்ணிகா வயதை மறைக்க இருவரும் பயங்கரமான ஒப்பனை. அவர்களைப் பார்க்கும்போது ராகவனுக்கு அசோகவனத்தில் சீதையைச் சூழ்ந்திருந்த அரக்கிகளின் முகங்கள் தோன்றியது.

ஒவ்வொருவருக்கும் எந்த எந்த அம்சங் களுக்கு எவ்வளவு எவ்வளவு அதிகபட்ச மதிப்பெண்கள் ஒதுக்கப்பட்டிருக்கின்றன என்ற விவரங்கள் அடங்கிய படிவங்கள் தரப்பட்டன.

ஒவ்வொரு பெண்ணாக ஒயிலாக நடந்து வந்து நின்று சிரித்து, அவர்கள் இளமையை எத்தனை தூரம் விரசம் கலக்காமல்

வெளிப்படுத்த முடியுமோ அந்த அளவு காட்டிவிட்டு ஒரு அசட்டுப் புன்னகையுடன் திரும்பி நடந்து போனார்கள்.

ராகவன் மனத்திற்கு யாருமே அழகாகத் தெரியவில்லை.

ஒவ்வொரு பெண் வந்து போன சமயமும் அவருக்குக் கீதா ஞாபகம்தான் வந்தது.

பெண் பார்க்கப் போன சமயம் விழிகளை உயர்த்தி அவனைப் பார்த்த சில நொடிகள் -

மாப்பிள்ளை அழைப்பின்போது இடையைத் தொட்ட ஜடை அலங்காரத்துடன் அவனைப் பார்த்து வெட்கப்பட்டது.

காசி யாத்திரை முடிந்து அவள் கரத்தைத் தாமரை மொக்கு போல முதல் முதலாகப் பற்றியபோது வெளிப்படையாகத் தெரிந்த அந்த சிலிர்ப்பு -

கூறைப்புடவை உடுத்தி சந்தனக் காப்பு சார்த்திய குடந்தை மங்களாம்பிகை போல் நடந்து வந்த அந்த ஒயில் -

முதல் இரவின்போது அவன் கைகளை ஒப்புக்கு விலக்க முயன்ற சமயம் தெரிந்த நாணம் -

மோகனை பத்து மாதம் சுமந்து நின்ற சமயம் விகசித்த அந்தப் பூரணத்வம் -

வயிற்றுப் பாரம் இறங்கிப் பத்தாம் நாள் தலைக்கு ஊற்றிய பிறகு குடலைப் பின்ன விட்டு, கட்டிலில் பிள்ளையைப் பக்கத்தில் போட்டுச் சாய்ந்திருந்த அந்தப் பெருமிதம்.

இப்போதும் காலையில் தலைக்குக் குளித்துவிட்டு நெற்றியை பார்டர் போட்டுக் காட்டுவது போல் அந்த இளம் நரையுடன் - நெற்றியில் துவட்ட விட்டுப் போய்த் தங்கிய நீர் பொட்டுக்களிடையே உலர்ந்தும் உலராத அந்தக் குங்குமப் பொட்டுடன் கையில் காபி ஏந்தி வரும் அந்த வனப்பு -

இந்தப் பெண்களின் முகத்தில் தெரியவே இல்லை.

ராகவன் ஒவ்வொருவருக்கும் தேர்வு பெறக் குறைந்த பட்சம் எத்தனை மதிப்பெண்கள் போட வேண்டுமோ, அதைத்தான் போட்டார்.

கடைசிச் சுற்றில் மூன்று பேர் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டனர்.

அவர்கள் அறிவுத் திறனை மதிப்பிட வினாக்கள் கேட்கப்பட வேண்டும்.

ராகவன் மூவரையும் ஒரே கேள்விதான் கேட்டார்.

"இந்தப் போட்டியில் உங்களுக்குப் பரிசு கிடைக்கவில்லையெனில் என்ன நினைப்பீர்கள்?"

முதல் பெண் 'பட்' என்று பதில் சொன்னாள்.

"அமைதியாகத் திரும்பிப் போவேன். இது என்ன நீதிமன்றமா? யாரிடம் மேல் முறையீடு செய்ய முடியும்?"

இரண்டாமவள் சொன்னாள்.

"வருத்தப்பட மாட்டேன். என் தகுதி என்ன என்று எனக்குத் தெரியும். அடுத்து வரும் வாய்ப்புகளில் எனக்கு வெற்றி கிடைக்கும் நிச்சயமாக."

மூன்றாமவள் பதில் வித்தியாசமாக இருந்தது.

"என் தோல்வியை புன்னகையுடன் ஏற்றுக் கொள்வேன். வெற்றி பெற்றவரை என் உளமார வாழ்த்துவேன்."

அந்தப் பெண் வெற்றிப் பெற்றால் நன்றாக இருக்கும் என ராகவன் நினைத்தார். மற்றவர்கள் மதிப்பீடு வேறு வகையில் அமைந்தது.

ராகவன் வீடு திரும்பினார்.

"பொழுது நன்றாக போயிருக்குமே... ஒவ்வொருவரையும் பார்த்து 'மீட்டர்' கணக்கில் வழிந்திருப்பீர்களே..."

ராகவன் அசுவாரஸ்யமாக உதட்டைப் பிதுக்கினார்.

"ஏன்! என்னமோ போல் இருக்கிறீர்கள்? அங்கே என்ன ஆயிற்று"

"நீ சொன்னது சரிதான் கீதா. அழகிப் போட்டிக்கு நடுவராக இருக்க எனக்குத் தகுதி இல்லை."

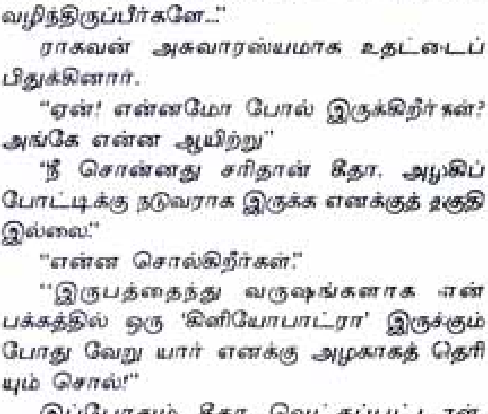
"என்ன சொல்கிறீர்கள்."

"இருபத்தைந்து வருஷங்களாக என் பக்கத்தில் ஒரு 'கிளியோபாட்ரா' இருக்கும் போது வேறு யார் எனக்கு அழகாகத் தெரியும் சொல்!"

இப்போதும் கீதா வெட்கப்பட்டாள். அதிலும் ஒரு வித்தியாசமான அழகை ராகவனால் உணர முடிந்தது!

ரவா தோசை செய்யும் பொழுது இரண்டு ஸ்பூன் சோள மாவு சேர்த்து செய்து பாருங்கள். தோசை நன்கு சிவந்து மொறு மொறுவென நன்றாக இருப்பதோடு, உடம்பிற்கும் நல்லது.

– சி. கௌதமி





• ஜெயலலிதா

நியூஸ் சாலட்

இந்திய விண்வெளி துறையின் தொடர் வெற்றிச் சாதனையாக இன்சாட்-3 சி ஏரியான்-4 ராக்கெட் மூலம் ஃபிரெஞ்ச் கயானாவிலிருந்து விண்வெளியில் வெற்றிகரமாக ஏவி விடப்பட்டது. இந்திய தொலைதொடர்பு மற்றும் ஒலிபரப்புகளுக்குப் பயன்படப் போகும் இந்த சாட்டிலைட் வெற்றிகரமாக இயங்குவதாக இஸ்ரேல் விஞ்ஞானிகள் கூறினார்கள்.

இந்தியாவின் மற்றொரு வெற்றிகரமான சோதனையாக அக்னி ஏவுகணை ஒரிஸ்ஸா கடலோரப் பகுதியிலிருந்து விடப்பட்டது. 700 கி.மீ. தொலைவு போகக்கூடிய இந்த ஏவுகணை அணு போர் கருவிகளை சுமக்கக்கூடியதாகும். குறித்த பகுதியை வெகு துல்லியமாகத் தாக்கக் கூடிய இந்த ஏவுகணை நாட்டின் பாதுகாப்பிற்காக இந்திய ராணுவத்தில் பெரிதும் உபயோகப்படப் போகிறது. இதன் சோதனை வெற்றியை இந்தியப் பிரதமரும், ஜனாதிபதியும் பெரிதும் பாராட்டினர்.

ஹைதராபாத்தில் நடந்த அழகுப் போட்டியில் மிஸ் இந்தியா யுனிவர்ஸ் 2002 ஆக டில்லியைச் சேர்ந்த ஸ்நேகா தேர்ந்தெடுக்கப் பட்டிருக்கிறார். உலக அழகிப் போட்டியில் இவர் கலந்து கொண்டு வெற்றி பெறப் போவது நிச்சயம் என்று கூறி வருகிறார்.



• இந்தியாவுடன் சைனா கூட்டு ஒப்பந்தம்

• இந்தியா யுனிவர்ஸ் 2002



2002க்கான பத்மா விருதுகளை இந்திய அரசு அறிவித்தது. ஆந்திர மாநில கவர்னரான தமிழ்நாட்டைச் சேர்ந்த சி. ரங்கராஜனுக்கு பத்மவிபூஷண் விருது கிடைத்துள்ளது. இந்த வருடம் யாருக்கும் தலைசிறந்த பாரத ரத்னா விருது கொடுக்கப்படவில்லை.

இவ்வருட "காந்தி அமைதி பரிசை" வடக்கு அயர்லாந்தைச் சேர்ந்த திரு. ஜான் ஹீயுமுக்குக் கொடுத்தார் இந்திய ஜனாதிபதி கே.ஆர். நாராயணன். அயர்லாந்தில் ஏற்பட்ட வன்முறையை காந்தியின் அஹிம்ஸா முறையில் மாற்றி "நல்ல வெள்ளி ஒப்பந்தத்தின்" தலைமை உருவாக்கியாய் பிரசித்தி பெற்றவர். இவருடைய கருத்துக்களை உணர்ந்து அயர்லாந்த் மக்கள் வன்முறையைக் குறைத்துக் கொண்டு அமைதி வழியில் போனதற்கு இவர் காரணமானதால் 1998ம் ஆண்டு அமைதிக்கான நோபல் பரிசு பெற்றார்.

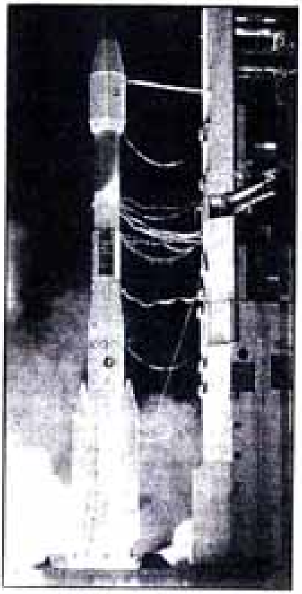
"உலகத்திற்கு ஒரு செய்தி" என்ற தலைப்பில் பல மொழிப் பாடல் ஆல்பத்தைத் திருவனந்தபுரம் ஹோலி ஏன்ஜல்ஸ் மாணவிகள் உலக அமைதிக்காகப் பாடியுள்ளனர். போர் சூழலும், பதட்டமும் உருவாகியிருக்கும் இந்த நிலையில் குழந்தைகளின் இந்த ஆல்பம்



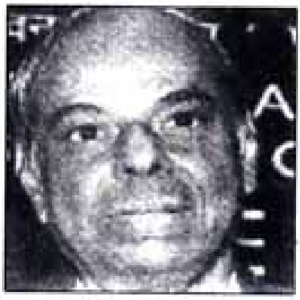
• காந்தி அமைதி விருது

உலக அமைதிக்கு ஒரு நல்ல தூது செய்தியாக அமையும் என்று கூறினார் இந்த ஆல்பத்தை உருவாக்கிய "ஷேக் ஜாகிர்."

"வால் ஸ்டிரீட் ஜர்னல்" என்ற அமெரிக்கப் பத்திரிகை நிருபர் டேனியல் பேர்ள் பாகிஸ்தானில் தீவிரவாதிகளின் இன்றைய உண்மை நிலையை அறிந்து கொள்ளச் சென்ற போது பாகிஸ்தான் தீவிரவாதிகளால் கடத்தப்பட்டார். அவர் உயிருடன் இருக்கிறாரா, இல்லையா என்பதே மர்மமாக உள்ளது. அவரைத் தன்னுடன் சேர்த்து விடும்



• அக்னி ஏவுகணை



• ஆந்திர ஆளுநர்

படி அவருடைய மனைவி மரியேன் பேர்ள் உருக்கமாகக் கேட்டுக் கொண்டுள்ளார்.

காங்கோ நாட்டில் நியிராகாங்கோ எரிமலை வெடித்துச் சிதறியதில் 50 பேர் பலியானார்கள். 50 லட்சம் பேர் வீடிழந்தார்கள். எரிமலைக் குழம்பு ஆறாகப் பெருகி ஓடியதால் மக்கள் பாதுகாப்பான இடத்திற்கு மாற்றப்பட்டனர்.

எல்லா நாட்களிலும் தேசியக் கொடியை பொது மக்கள் ஏற்ற வழிசெய்யும் வகையில் கட்டுப்பாடுகள் நீக்கப்படும் என்று மத்திய அரசு தீர்மானித்தது. கொடியின் புனிதத் தன்மைக்குக் களங்கம் ஏற்படும் வகையில் செய்யப்படும் எந்தச் செயலுக்கும் தகுந்த தண்டனை தரப்படும் என்று கூறினார் மத்திய மந்திரி மகாஜன். வியாபாரத்திற்காகவோ, உடுத்தும் துணிகளிலோ, மேடை அலங்காரத்திற்கோ கொடியை உபயோகப்படுத்தக் கூடாது என்றும் கூறினார்.

அண்மையில் இந்தியா வந்திருந்த சைனாவின் பிரதம மந்திரி திரு. "ஜூ ரோங்ஜி" பங்களூரில் இன்போஸிஸ் சேர்மன் திரு. நாராயணமூர்த்தியை சந்தித்தார். கம்ப்யூட்டர் ஹார்ட்வேரில் முதன்மையாக இருக்கும் சைனா, கம்ப்யூட்டர் சாஃப்ட்வேரில் முதன்மையாக இருக்கும் இந்தியாவுடன் கூட்டு ஒப்பந்தம் செய்து கொண்டால் உலகிலேயே கம்ப்யூட்டர் வளர்ச்சியில் முதல் இடத்தில் நிற்க முடியும் என்று கூறினார் இவர் வருகை மூலம் இன்போஸிஸ் கம்பெனியுடன் "சாப்ட்வேர்" வளர்ச்சி மற்றும் விற்பனை சம்பந்தமான ஒப்பந்தங்கள் கையெழுத்திடப்பட்டன.

• மரியேன் பேர்ள்



— சியாமளா சுவாமிநாதன்



• சச்சின் டெண்டுல்கர்

நீர்வள இயல் வல்லுநரான வா.செ. குழந்தைசாமி பொறியியல் நிபுணர் மற்றும் விஞ்ஞானி ஆவார். மதுரை காமராசர் பல்கலைக்கழகம், இந்திரா காந்தி திறந்த நிலைப் பல்கலைக்கழகம், அண்ணா பல்கலைக்கழகம் ஆகியவற்றின் முன்னாள் துணை வேந்தராகத் திகழ்ந்தவர். கல்விப் பணிக்காக பத்ம பூஷண் விருது பெற்றார்.

பாரதத்தில் உயர்ந்த பரோடா வங்கி

வாடிக்கையாளர்களுக்குச் சிறந்த முறையில் சேவை

செய்ததற்காக பரோடா வங்கியின் நுங்கம்பாக்கம் கிளைக்கு ஐ.எஸ்.ஓ. 9001:2000 தரச் சான்றிதழ் கிடைத்துள்ளது. இந்தியாவில் இச் சான்றிதழ் பெறும் முதலாவது வங்கி பரோடா வங்கி என்பது குறிப்பிடத் தக்கது.

உலகின் உச்சியில்...

ஒரு தின ஆட்டங்களில் 11 ஆயிரம் ரன்களைக் குவித்த உலகின் முதல் வீரர் என்ற சாதனையைப் படைத்துள்ளார் சச்சின் டெண்டுல்கர்.

ஒய்வுபெற்றும் ஒளிமயம்

இந்திய விமானப்

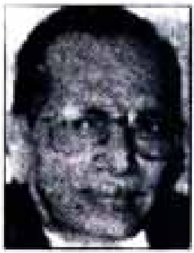


• குளோனிங் பூனைக்குட்டி

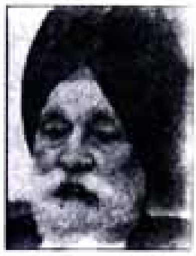
படையின் முன்னாள் தளபதி அர்ஜுன்சிங்கிற்கு (82) மார்ஷல் பட்டம் வழங்கப்பட்டது. இப் பட்டத்தைப் பெறும் முதலாவது விமானப் படைத் தளபதி இவர். இந்திய விமானப் படை செயல்பாடுகளை மேம்படுத்துவதில் குறிப்பிடத்தக்க பங்காற்றியதற்காக இப் பட்டம் வழங்கப்பட்டுள்ளது. ஒய்வு பெற்று 33 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு இப் பட்டம் பெறுகிறார் அர்ஜுன் சிங்!

புத்தக ஆண்டு

மத்திய அரசு 2001-2002 ஆண்டை புத்தக ஆண்டாக அறிவித்துள்ளது. இதையொட்டி சிறப்புத் தபால்தலையை இந்திய தபால் துறை ஜனவரி 28ல் வெளியிட்டது. ரூ. 4 மதிப்புள்ள சிறப்புத் தபால்தலை இது.



• குழந்தைசாமி



• அர்ஜுன்சிங்

இளம் வயதில் உலக சாம்பியன்

ஃபிடே உலக செஸ் சாம்பியன் கோப்பையை, உக்ரைன் நாட்டின் 18 வயது வீரர் போனோமரியோவ் தட்டிச் சென்றார். மாஸ்கோவில் நடைபெற்ற பரிசளிப்பு விழாவில் இவருக்கு ரூ. 2.35 கோடி பரிசு வழங்கப்பட்டது.

— சியாமளா ராஜகோபால்

இந்தியாவே ஆவலுடன் எதிர்பார்த்துக் காத்துக் கொண்டிருக்கும் ஆண்டிப்பட்டி இடைத்தேர்தலின் வாக்குப் பதிவு 21-ம் தேதி நடைபெற்று முடிவுகள் 24-ம் தேதி அறிவிக்கப்படவுள்ளன. தமிழக சட்டசபைத் தேர்தல் கூட இவ்வளவு முக்கியத்துவம் பெற்று பரபரப்புடன் நடந்திருக்கவில்லை. வரலாறு காணாத சிறப்புப் பெற்று விட்டது ஆண்டிப்பட்டி.

தன் மீது போடப்பட்டிருந்த வழக்குகள் அனைத்திலிருந்தும் விடுபட்டு இத் தேர்தலில் போட்டியிடும் செல்வி ஜெயலலிதா இத் தொகுதியிலிருந்து தமிழக முதல்வர் பதவிக்குத் தேர்ந்தெடுக்கப்படவுள்ளார். (இந்த இதழ் நீங்கள் படிக்கும் போது முடிவு தெரிந்து விட்டிருக்கும்!)

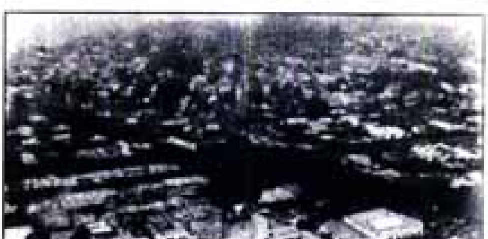
உலகின் முதல் குளோனிங் பூனைக் குட்டியை உருவாக்கியுள்ளனர் அமெரிக்காவின் ஏ.எம். பல்



• அமீர்கான்

கலைக் கழகத்தைச் சேர்ந்த ஆய்வாளர்கள். இந்தப் பூனைக் குட்டிக்கு சிசி (காப்பிகேட்) என்று பெயரிட்டுள்ளனர்.

இந்தியாவில் சக்கை போடு போட்ட ஹிந்தித் திரைப்படம் 'லகான்' வெளிநாட்டுப் படங்களுக்கான ஆஸ்கார் விருதுக்குப் பரிந்துரை செய்யப்பட்டுள்ளது. இதன் தயாரிப்பாளர் மற்றும் கதாநாயகன் - அமீர்கான். ஆஸ்கார் விருதுக் குழுவால் பரிந்துரை செய்யப்பட்டுள்ள முதல் இந்தியத் திரைப்படம் இதுவே.



• பூகம்பம்



அந்நிய மொழி என்பது கலாச்சாரத் தடையாகுமா?

பாரத நாடு ஒரு வளமான நாடு. நம் நாட்டில் நிறைந்திருப்பவை எவை? நமது கலாசாரமும், பண்பாடும்தான். பல வருடங்களாக இவை தழைத்து நிற்கக் காரணம் ஒவ்வொரு பெற்றோரும், தங்கள் குழந்தைகளிடம் இவற்றைச் சிறு வயது முதலே வித்திட்டு வளர்ப்பதினால்தான். இந்தக் கலாசாரமும், பண்பாடும் ஒரு மேல்நாட்டு மொழியைக் கற்பதினால் திசை மாறி தங்கள் குழந்தைகளை அந்நியக் கலாசாரத்திற்கு இழுத்துச் சென்று விடும் என்ற ஒரு பயம் பல பெற்றோர்களிடம் நிலவி வருகிறது. இந்தப் பயம் சரியானதா? அந்நிய மொழிகளைக் கற்பதினால் என்ன பயன்? என்ற விவரங்களைக் கேட்ட போது டாக்டர். எம்.ஜி.ஆர். ஜானகி கல்லூரியின் பிரெஞ்சு மொழி விரிவுரையாளர். திருமதி. ராதா ஹரிஹரன் விவரிக்கிறார்.

“பண்பாடும், கலாசாரமும் நிறைந்த குடும்பத்தில் பிறந்தவள் நான். பள்ளிப் படிப்பும், கல்லூரிப் படிப்பும் இவற்றைப் பேணி வளர்த்தன. என் தந்தை அலுவலக விஷயமாக ஆறு வருடங்கள் ஜெர்மனியில் இருந்ததால், ஒரு மேல்நாட்டு மொழியைக் கற்பது காலத்திற்கும் பயன்படும் என்று கருதி என்னை பிரெஞ்சு மொழியைக் கற்க 'அலையன்ஸ் பிரான்சே'யில் சேர்த்தார். அந்நிய மொழியைக் கற்பதில் எனக்கு இருந்த தயக்கம்

இரண்டே நாட்களில் விலகியது. அதற்குக் காரணம் பாடங்கள் நடத்தப்படும் விதம் என்னை மிகவும் கவர்ந்தது. அப்படி ஆரம்பித்து எம்.ஏ. வரை படித்தேன்!

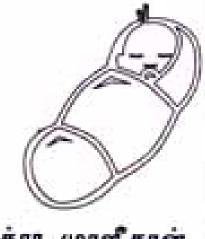
திருமண வாழ்க்கை, குழந்தைகள், குடும்பச் சூழ்நிலை என இடையே பத்து வருடங்கள் ஓடின. பத்து வருடங்களுக்குப் பிறகு நானும் என் வாழ்க்கையில் ஏதாவது சாதிக்க வேண்டும் என்று விரும்பிய போது, "நீ கற்ற பிரெஞ்சு மொழியை கற்றுத் தரும் ஆசிரியைப் பணியை ஏன் செய்யக் கூடாது?" என்று என்னை என் கணவர் தூண்டவே, இன்று கல்லூரி ஆசிரியராக பணிபுரிகிறேன். பத்து ஆண்டுகள் இடைவெளிக்குப் பிறகும், புதிதாக வாழ்க்கை தொடங்க பிரெஞ்சு மொழி பயன்படுகிறது.

மொழிகளை கற்றுத் தரும் ஆசிரியர்கள் முழு நேரமாகக் கூட பணிபுரிய அவசியமில்லை. பெண்கள் குடும்பத்தைக் கவனித்துக் கொண்டே பணியும் புரியலாம். 'VALEO' என்ற ஒரு ஆட்டோமொபைல் கம்பெனியின் அலுவலக பேப்பர்களை பிரெஞ்சு மொழியிலும்; ஆங்கில மொழியிலும் எழுதித் தருகிறேன். இது போன்ற பல மொழி மாற்றும் வேலைகளை வீட்டில் இருந்தபடியே செய்யலாம். வீட்டில் இருந்தபடியே பள்ளிக் குழந்தைகள், வெளிநாட்டினரின் குழந்தைகளுக்கு பிரைவேட் வகுப்புகள் எடுக்கலாம். டி.டி.யு.சி. போன்ற சுற்றுலாத் துறைகளில் வழிகாட்டியாக விளங்கலாம். வினோதமாக இருக்கும், சினிமாத் துறையில் கூட பிரெஞ்சு மொழி அறிந்தவர்களுக்கு வேலை வாய்ப்புகள் இருக்கின்றன.

இன்று அநேக பெண்கள் வெளிநாட்டில் உள்ள மாப்பிள்ளைகளை மணந்து வெளிநாடு செல்கின்றனர். மத்திய கிழக்காசிய நாடுகள், ஐரோப்பா, கானடா போன்ற நாடுகளில் பிரெஞ்சு மொழி அலுவலக மொழியாக விளங்குகிறது. எனவே இம் மொழி அறிந்தவர்களுக்கு நல்ல வேலைகள் கிடைக்கும். இன்னும் கம்ப்யூட்டர் வகுப்புகளையும், பிரெஞ்சு போன்ற அந்நிய மொழிகளையும் கற்றுக் கொண்டால் பல நல்ல வேலை வாய்ப்புகள் உங்கள் கைகளில் சிரமமின்றி கிடைக்கும்.

ஹைகூ

குழந்தை கதறி
அழுதது:
சுற்றம் கூடிச்
சிரித்தது:
பிரசவ அறையின்
வெளியே!



- மித்ரா முரளீதரன்

இவ்வளவு வளமான வாழ்க்கையை அமைத்துத் தரக்கூடிய வாய்ப்பிருந்தும் பல பெற்றோர்கள் பெண்களை அந்நிய மொழி எடுத்துப் படிக்க அனுமதிப்பதில்லை. அந்நிய மொழியைக் கற்பதால் அந்நிய நாட்டு கலாசாரங்களை பின்பற்றுவார்கள் என்று கருதுவது தவறு.

பிரெஞ்சு மொழியை கற்றுத் தரும் நான் மிகவும் ஆசாரமான குடும்பத்தில்தான் திருமணம் செய்து கொண்டிருக்கிறேன். மாதத்தில் பத்து நாட்கள் பலவித விசேஷங்களுக்கு நைவேத்தியம் செய்து கொடுத்து மாமனார், மாமியாரின் பூஜை, அனுஷ்டானங்களில் பங்கு கொள்கிறேன். அதுவும் எப்படி? பிரசாதங்களை குமுட்டி கரி அடுப்பில் மடிசார் புடவை கட்டிக் கொண்டு சமைக்கிறேன். மாதமிரு முறை பிரதோஷ பூஜை வீட்டிலேயே நடக்கிறது. கறந்த பால் முதல் வில்வதளம் வரை அனைத்தையும் வாங்கி வருவது என் கடமை. சொல்லப் போனால் இவ்வாறு பகுதி நேரமாக வேலை செய்வதினாலேயே குடும்பத்தில் மூத்தவர்கள் முதல் என் குழந்தைகள் வரை அனைவரையும் திருப்திப்படுத்த முடிகிறது. இதில் என் கல்லூரி நிர்வாகமும், என் குடும்பமும் என்னுடன் மிகவும் ஒத்துழைக்கின்றன.

அந்நிய நாட்டு மொழியை எடுத்துப் படிக்க பெண்கள் பயப்பட வேண்டிய அவசியமே இல்லை. இந்தப் பாடங்களில் நல்ல மதிப்பெண்களை வெகு சுலபமாக பெற முடியும். இந்த நவீன காலத்தில் பிரெஞ்சு மொழி பாடமும் பயிற்சியும் இன்டர்நெட்டில் தரப்படுகிறது. தவறான பதிலெழுதினால் கூட கம்ப்யூட்டர் அதைத் திருத்தி கற்றுத் தருகிறது.

அதோடு ஒரு மொழியை பிரதான பாடமாக எடுத்து அதில் பட்டம் பெறும் போது பல புத்தகங்களைப் படிக்க நேரிடுகிறது. அவற்றை எழுதிய ஆசிரியர்கள் தங்கள் வாழ்க்கையில் சந்தித்த இன்பங்களையும், சுகதுக்கங்களையும் பற்றி விவரிப்பதை படிப்பதினால் வாழ்க்கையின் அடிப்படைத் தத்துவம் நன்றாகப் புரிகிறது.

வாழ்க்கை ஒரு சுகமான பயணமாக என்றும் இருந்து விடாது. அதில் தென்றலும் வீசும். புயலும் வீசும். எதற்கும் தயாராக இருக்க வேண்டும் என்ற மனப்பக்குவம் கிடைக்கிறது. மனமுதிர்ச்சி பெற முடிகிறது. எனவே வாழ்வில் என்றும் பயன்தரக்கூடிய மொழிகளை கற்க மாணவ மாணவிகள் முன்வர வேண்டும். அதனை ஊக்குவித்து ஆதரிக்க பெற்றோர்களும் முற்பட வேண்டும். நம் நாட்டு கலாசாரத்தை அந்நிய நாட்டினர் அறியக் கூட இந்த மொழிகள் ஒரு பாலமாக அமையலாமே!"

பேட்டி : ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்

பிரசவத்திற்குப் பின்னும் குறையாத வயிறு!



செல்வராணி, பூத்தம்பட்டி

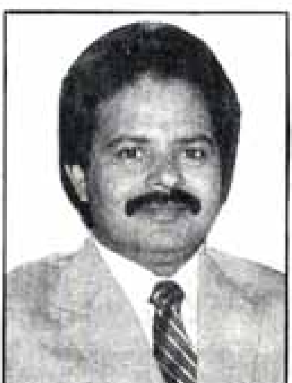
எனக்கு வயது 31. முடியின் அடிப் பகுதியில் வெள்ளையாக சிறு துகள்கள் போல் உள்ளது. அரிப்பு உள்ளது. முடி அதிகமாகக் கொட்டுகிறது. சில சமயங் களில தலையில் சிறு சிறு கொப்புளங் கள் போல் உள்ளது. தலைக்குக் குளித்த பின் போய் விடுகிறது. எப்போதுமே உபயோகிப்பது சிகைக்காய் தூள்தான். என் அம்மாவிற்குத் தைராய்டு பிரச்னை உள்ளது. எனக்குப் பரிசோதனை செய்ய வில்லை. அதனால் எதுவும் பிரச்னை இருக்குமா?

உங்களுக்குப் பொடுகுத் தொல்லை உள்ளது என்பதை முகத்திலும், முது கிலும் உள்ள கொப்புளங்கள் உறுதிப் படுத்துகிறது. உங்களுக்குப் பொடுகுத் தொல்லை ஏற்படக் காரணமாக இருப்பது தலையில் எண் ணெய்ப் பசை அதிகமாக சுரப் பதுதான். அவைகள்தான் வெய்யிலிலும், காற்றிலும் உதிர்ந்து பொடுகுகளாக மாறு கிறது.

பொதுவாக எண்ணெய் சுரப்பிகள், தலையில், முகத்தில், முதுகில், தோலின் மேல் பகுதி யில் அதிகமாக இருக்கும். பருவ வயதில் இந்த சுரப்பி களை பால்வினை உடல் ஊக்கிகள் அதிகமாகத் தூண்டி எண்ணெய்ப் பசை அதிகமாக சுரந்து தலையில் பொடுகையும், முகத்தில் முகப்பருக்களையும் உண் டாக்கும். முகப்பரு இருக்கும் இளம் வயதினரை, பொடுகு இருக்கிறதா? என்று கேட்டுப் பாருங்கள்! நிச்சயம் இருக்கும். இது பொதுவாக 20-25 வயதில் நின்றுவிடும்.

ஆனால், உங்கள் உடல்வாகுக்கு ஹார்மோன் களின் ஆதிக்கம் அதிகமாக இருக்கிறது. பக்குவ மாக சீராக்கினால் பொடுகிலிருந்து விடுதலை பெறலாம். சிறு கொப்புளங்கள் இருக்கிறது என்று கூறியிருக்கிறீர்கள். ஒவ்வாமை அல்லது Pityrosoporum ovarle எனப் படும் காளான்களால் பொடுகு போல அரிப்பும், கொப் புளங்களும் தோன்ற வாய்ப் புண்டு.

உங்களுக்கு முடி கொட்டு வதற்குக் காரணம் தைராய்டு இருக்குமோ என்று ஐயத்தி



பதில்கள் :
டாக்டர்.
ஆர். ஞானசம்பந்தம்

கூந்தல் செழிக்க...



முடி கொட்டுவதை தடுக்கவும், கூந்தல் செழித்து வளரவும் வழிவகை கூறுகிறது. 'முடிவளம்' என்ற நூல்.

வழுக்கை ஏன் விழுகிறது? முடியை பாதுகாப்பது எப்படி? பராமரிப்பது எப்படி? பொடுகு. பேன் பிரச்சனைகள் மட்டுமல்லாமல், தலைக்கு சம்பந்தப்பட்டுள்ள தோல் நோய்களை பற்றியும் தெளிவாக எடுத்து கூறியுள்ளார்.

பெண்களுக்கு முகத்தில் முடி முளைப்பது ஏன்? ஆண்களுக்கு மீசைதாடி வளராததற்கு காரணம் என்ன? என்று விளக்கம் சொல்வதுடன் நிறுத்தி கொள்ளாமல் மருந்து. மருத்துவமுறை ஆகியவற்றையும் கூறியிருக்கிறார் டாக்டர்.ஆர்.ஞானசம்பந்தம்.

கருமுட்டைப்பையில் நீர்கட்டிகள், தைராய்டு கோளாறுகள் இருந்தால் முடிக்கு ஏற்படும் பிரச்சனைகளை எளிமையாக குணப்படுத்தும் முறைகளையும் விளக்கியுள்ளார்.

"பொதுவாக, இந்த மருத்துவக்கட்டுரைகள் படிப்பதற்கு அதிக சுவாரசியமில்லாமல் இருக்கும். ஆனால் பேச்சு நடையை அங்கங்கே கலந்து மிகத்தெளிவாகவும், சுருக்கமாகவும் டாக்டர். ரா. ஞானசம்பந்தம் முடிகள் பற்றி எழுதுவதால் வேகமாக படித்துக்கொண்டு போகமுடிகிறது. எடுத்த புத்தகத்தை கீழே வைக்காமல் முற்றிலும் படித்து முடிக்க இயலுகிறது. இது முடிவிஷயம் தானே, அலட்சியப்படுத்திவிட்டுப் போகமுடியவில்லை"

-பாலகுமாரன் (பிரபல எழுத்தாளர்)

புத்தக விலை. ரூ.75/-

புத்தகங்கள் கிடைக்கும் இடம்:
ஏ.கே.பி.ஹோமியோபதி மருத்துவ ஆராய்ச்சி மையம்,
(ஹேமமாலினி மண்டபம் எதிரில்)
6, லாயிட்ஸ் II லேன், இராயப்பேட்டை,
சென்னை-14. போன் : 8113300
E-mail:gnanas@vsnl.com
Website:www.hairmiracles.com

புத்தகங்களை தபாலில் பெற ரூ.80 M.O. செய்யவும். V.P.P. கிடையாது.

லேயே இருக்க வேண்டாம். உடல் பருமன், நீட்டுக் கோளாறு, தலையின் முன்பகுதியில் அடர்த்திக் குறைவாக இருந்தால் டெஸ்ட் செய்து பார்த்து விடுங்கள். வாரம் தலைக்கு மூன்று. நான்கு முறை குளிக்கலாம். ஷாம்பு உபயோகிக்கலாம். அமிலத்தன்மை அதிக மில்லாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும். ஹெர்பல் ஷாம்பு மிகவும் நல்லது. நீங்கள் உபயோகிப் பது போல சிகைக்காய், அரப்புத்தூள் உகந்தது.

இதில் நிவாரணம் இல்லை என்றால் ஹோமியோபதி மருத்துவரை நாடுங்கள். உங்கள் உடல் நலனுக்கு ஏற்ற மருந்து அளிப் பார். உள் சாப்பிடும் மருந்துகள் உங்கள் பிரச் னைக்கு நிரந்தர தீர்வு காணும். அவை ஹார் மோன் சீரின்மையை சீராக்கி பொடுகு, முகப் பரு. முடிப்பிரச்னைகளை முடிவுக்குக் கொண்டு வரும். தைராய்டு பிராப்ளம் இருந்து விட்டால், என்று டென்ஷன் ஆக வேண்டாம். ஹோமியோபதி மருத்துவம் நல்ல பலன் கொடுக்கும்.

ஊர், பெயர் வெளியிட விரும்பாத வாசகி

எனக்கு வயது 27. எனக்கு ஒரு மார்பகம் பெரியதாகவும், ஒன்று சிறியதாகவும் உள்ளது. எதனால் இது ஏற்படுகிறது? இதனை எதன் மூலம் சரி செய்யலாம்? என்னால் துப்பட்டா இல்லாமல் இருக்க முடியாது. ஏனென்றால் இது பார்ப்பவர்கள் உணர்ந்து கொள்ளும்படி உள்ளது. இதனால் ஒரு தாழ்வு மனப்பான்மை ஆகி விட்டது எனக்கு. தயவு செய்து இதற் கான தீர்வைக் கூறுங்கள்.



துவரம் பருப்பு, தனியா, வெந்தியம், மிளகாய் வற்றல் இவற்றை வரட்டாக வாணலியில் வறுத்துப் பொடி செய்யவும். நீர் மோரில் கடுகு, பெருங்காயம் தாளித்து இந்தப் பொடியை கொஞ்சம் போட்டுக் கலக்கி லேசாக சுடவைத்து இறக்கினால் மோர் ரசம் சூப்பராக இருக்கும்.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.

இயற்கையாக மார்பகங்களின் வளர்ச்சி சீராக இருக்கும். இது வித்தியாசப்பட்டால் மார்பகக் கட்டிகள் பெரும்பாலும் இருக்கும். உங்களுக்கு இது தெரியாமல் இருக்கலாம். கண்ணாடி முன் நின்று முலைகாம்புகள் ஒரே நேர்க்கோட்டில் இருக்கிறதா என்று பாருங்கள்! இருந்தால் பிரச்னை இருக்காது. இல்லையென்றால் விரல்களை ஒன்று சேர்த்து உள்ளங்கை மூலம் மார்பகத்தை சுற்றுவட்டமாக அழுத்திப் பாருங்கள். ஏதாவது கட்டி தென்படுகிறதா? மேலும் ஐயம் இருந்தால் ஒரு பெண் மருத்துவரைப் பாருங்கள். எளிமையாகக் கண்டுபிடித்து விடுவார். அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டி இருக்குமோ? அழகு குன்றி விடுமோ? என்று கவலை வேண்டாம். மார்பகக் கட்டிகளை சுலபமாக ஹோமியோபதி மருந்துகளால் கரைக்க முடியும்.

கிருஷ்ணவேணி, கும்பகோணம்.

எனக்குக் கடந்த 10 ஆண்டுகளாக தைராய்டு பிரச்னை. மாத்திரை எடுத்துக் கொள்கிறேன். இதனை ஆயுள் முழுவதும் தொடர வேண்டும் என்கிறார் மருத்துவர். ஹோமியோபதி மருத்துவத்தில் இதற்கு ஏதேனும் நிரந்தரத் தீர்வு உள்ளதா?

உங்களுடைய சந்தேகம் பலருக்கு இருக்கிறது. தைராய்டு சுரப்பியைப் பற்றிச் சில அடிப்படையான தகவல்களைச் சொல்கிறேன். நாம் சாப்பிடும் உணவில் அயோடின் உப்பை உட்கிரகித்து T3T4 எனப்படும் வேதியியல் ஊக்கிகளை உருவாக்குவதுதான் தைராய்டு சுரப்பியின் வேலை ஆகும். இந்த வேதியியல் பொருள்கள் இரண்டும் நமது உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு செல் அணுக்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் அவசியமானது.

இதன் அளவு சமச்சீராக இருந்தால் எந்தப் பிரச்னையும் இருக்காது. வேதியியல் பொருள்கள் குறைவாக சுரந்தால் Hypothyroidism என்று கூறப்படும். உங்களுக்கு இருப்பது இந்தக் தொந்தரவுதான். இது சரியாக சுரக்காததால்தான் Eltroxin மாத்திரைச் சாப்பிட்டு ஈடுகட்டுகிறீர்கள். உங்களுக்கு உடல் பருமன், அசதி, தோல்களில் வறட்சி, நீட்டுக் கோளாறுகள், முடி உதிர்தல் ஆகியவை இருக்கலாம்.

உங்களுக்கு மட்டும்தான் இருக்கிறது என்று நினைக்காதீர்கள். பலருக்கு இருக்கிறது. பெரும்பான்மையான குடும்பங்களில் பரம்பரையாக வரும். ஒரு சிலருக்கு உடலில்


ப்ரீத்தி
மாற்றுதல் சலுகை
ரூ 888/-* வரை சேமியுங்கள்
Preethi
WONDER Cook
Auto Cookers / Warmers
Preethi
CHEFPRO
Heavy Duty Mixer Grinder
விற்பனை மற்றும் சேவை மையங்கள்: டி.ஏ.டெய்லர் பி. லிட், 2, போட் கிளப் ரோடு, முதல் அவின்யூ, சென்னை 600 028. ☎4347963, 4341512.
கிளைகள்: தி.நகர் ☎4347418, 4345348, வேலூர் ☎215916, திருச்சி ☎704465, சேலம் ☎250578, கோயம்புத்தூர் ☎232687, மதுரை ☎621376, திருநெல்வேலி 320252, பாண்டிச்சேரி ☎346383, பெங்களூர் ☎2222583, விஜயவாடா ☎566637, செகந்திராபாத் ☎7819516, விசாகப்பட்டிணம் ☎541915, கொச்சி ☎370781, திருவனந்தபுரம் ☎289807, கோழிக்கோடு ☎367443.

வெள்ளைப் பூசணிக்காயை பூந்துருவலாக துருவி, உப்பு சேர்த்து இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், கொத்துமல்லி, கருவேப்பிலை, கடுகு தாளித்து தயிரில் கலந்து தயிர்ப் பச்சடியாக சாப்பிட்டால் மிகவும் ருசியாக இருக்கும். பூசணிக்காய் ரத்தக் கொதிப்பு, கொலஸ்ட்ரால், தலை சுற்றல் எல்லாவற்றையும் கட்டுப்படுத்தும்.

– சரஸ்வதி சுவாமிநாதன்.



ஏற்படும் நோய் எதிர்வினை சக்திகள் (Autoimmune Disorder) தைராய்டு சுரப்பியைப் பாதித்துக் குன்ற வைத்துவிடுவது மிக அதிகமாக இருக்கிறது. பிரசவ காலத்தில் ஏற்படும் தைராய்டு அழற்சி (Postpartum thyroiditis) பலருக்கு ஹைபோ தைராய்டிசம் உருவாகக் காரணமாக இருக்கிறது. இந்தத் தொந்தரவு கழுத்தில் சிறிய வீக்கத்துடன் இருக்கலாம். ஒரு சிலருக்கு இல்லாமலும் இருக்கலாம்.

வேதியியல் பொருள்கள் அதிகமாக சுரந்தால் அதற்கு Hyperthyroidism என்று பெயர். T3T4 மிக அதிகமாகச் சுரந்து படபடப்பு, நடுக்கம், எடை குறைவு, தீட்டுக் கோளாறு, முடிப்பிரச்சனைகள் அனைத்தையும் உருவாக்கி விடும். ஒரு சிலருக்குக் கண்களைச் சுற்றி கொழுப்புச் சத்து சேர்ந்து பிதுங்கிய நிலை (Exopthalmia) ஏற்படலாம். இது பெரும்பாலும் கழுத்தில் கட்டிகளுடன் இருக்கும்.

சாதாரணமாக உணவில் அயோடின் உப்புச்சத்து குறைவதால் கூட தைராய்டு வீக்கம் ஏற்படலாம். இதற்கு 'முன் கழுத்துக் கழலை' (Goitre) என்று பெயர். உணவில் மீன், ரொட்டி, பால் மற்றும் Iodised salt எடுத்தால் சரியாகிவிடும். ஆனால் உண்மையாக தைராய்டில் தோன்றும் கட்டிகள் குறையாது. கையில் பிடித்துப் பாருங்கள். சற்றுக் கடினமாக இருக்கும். ஒரு சிலர் கேன்சர் வந்து விடுமோ என்று தேவையில்லாமல் பயப்படுவதும் உண்டு. உணவில் முட்டைக் கோஸ், சோயாபீன்ஸ், மொச்சைக்கொட்டை, டர்னிப் போன்றவைகளை விலக்கி விடுங்கள். இவை வீக்கத்தை அதிகப்படுத்தும்.

தைராய்டு சுரப்பியின் ஆரோக்கியம் குன்றின் மூட்டுவலி, சர்க்கரை வியாதி, இரத்தக் கொதிப்பு, பெண்களுக்குத் தீட்டுக் கோளாறுகள், குழந்தைப்பேறில் தடை, கருமுட்டைப் பையில் நீர்க்கட்டிகள் (PCOD), முடிப்பிரச்னைகள் என்று பல்வேறு நோய்களுக்கு வித்திடும். கோபம், படபடப்பு, மன இறுக்கம், மனத்தளர்ச்சி போன்ற மனநல பிரச்சனைகளையும் உருவாக்கி விடும். எனவேதான் மருத்துவர்கள் பரவலாக எந்த ஒரு நோயாக இருந்தாலும் தைராய்டு டெஸ்ட் செய்யச் சொல்கிறார்கள்.

தைராய்டு சுரப்பி நன்றாக வேலை செய்கிறதா? என்பதை எளிமையாக இரத்தப் பரிசோதனை மூலம் அறிந்து கொள்ள முடியும். தைராய்டு சுரப்பியை இயக்குவது மூளையில் உள்ள பிட்டியூட்டரி எனப்படும் நாளமில்லா சுரப்பி. இதிலிருந்து TSH (Thyroid stimulating Harmone) எனப்படும் ஹார்மோன் தைராய்டு சுரப்பி குறைவாக சுரந்தால் அதிகமாகவும், அதிகமாக சுரந்தால் குறைவாகவும் சுரக்கும். ஆரம்ப நிலையை உடனடியாகக் கண்டுபிடித்துவிடலாம். பொதுவாக தைராய்டு கோளாறு உடலில் இருப்பதாக பெரும்பாலானவர்களுக்குத் தெரியவே தெரியாது. ஏதோ ஒரு நோய் என்று மருத்துவப் பரிசோதனையில் எதேச்சையாக டெஸ்ட் செய்யும்போது தெரிய வரும். கட்டிகள் இருந்தால் தைராய்டு ஸ்கேன், Biopsy செய்து பார்த்துக் கொள்ளலாம்.

சிகிச்சையை பொறுத்தவரையில் ஹோமியோபதி மருத்துவம் ஒரு வரபிரசாதம். பெரும்பான்மையான தைராய்டு கோளாறுகள் முழுமையாகக் குணப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. ஆராய்ச்சிப்பூர்வமாக நிரூபணம் செய்யப்பட்டுள்ளது.

"தைராய்டு சுரப்பி வேலை செய்யவில்லையா? அதற்குரிய ஹார்மோன் மாத்திரைகளை வாழ்நாள் பூரா சாப்பிடலாம்! அதிகமாக வேலை செய்கிறதா? ஹார்மோனை முறியடிக்க ஒரு மாத்திரை போட்டுக் கொள்ளலாம்! கட்டி இருக்கிறதா? அறுவை சிகிச்சை செய்து விடலாம்!"

என்று நடைமுறையில் உள்ளது. இவை

அவசர சிகிச்சைக்கு உகந்தது. ஆனால் நோய்க்குரிய காரணத்தை அறிந்து அதை அடிப்படையாக நீக்க முயற்சிப்பது இல்லை. எனவே தொந்தரவுகள் தொடர்கதையாகிறது. ஹோமியோபதி மருத்துவத்தில் நோய்க் குறிகளை மட்டும் கருத்தில் கொள்ளாமல் உடலியல், மனக்குழப்பத் தொந்தரவுகளையும் அறிந்து முழுமையாக சிகிச்சை அளிக்கிறோம்.

பத்மா கண்ணன், திருச்சி.

என் மகனுக்கு தற்போது 22. 21 வயது முதலே தலையில் நரைக்கத் தொடங்கி தற்போது அதிகம் வெளியில் தெரிய ஆரம்பித்து விட்டது. என் மாமனாருக்கு இவ்வாறு சீக்கிரம் நரை வந்து விட்டதாகவும் இது பரம்பரை என்றும் கூறுகிறார்கள். ஆனால் என் மகனுக்கு இதனால் கவலையாக உள்ளது. இளநரையை மாற்ற ஹோமியோபதியில் மருந்து ஏதாவது உண்டா?

இளநரை வருவதற்கு முக்கிய காரணம் பரம்பரைதான் என்றலாலும் அதிகமான டென்ஷன், தூக்கமின்மை காரணமாக இருக்கிறதா என்பதைக் கவனித்துப் பாருங்கள். தற்காலத்தில் பெரும்பாலான இளைஞர்களுக்கு வரக் காரணம், உணவுச் சத்தில் திரவதாது உப்புகள் (Coloidal minerals) குறைவதுதான் என்று கண்டு பிடிக்கப்பட்டு இருக்கிறது. அலுமினியம், தாமிரம், ஆர்செனிக், ஜிங் போன்ற உலோகச் சத்துக்களை கிரகித்துத் தரும் தாவரங்களை உணவாகக் கொள்ள வேண்டும். இந்தச் சத்துகளை ஆப்பிள், வாழை போன்ற பழ வகைகளில் கிரகிப்பதாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.



கேசரி செய்யும் போது நீரின் அளவைக் குறைத்து அதே அளவு பால் கலந்து செய்து பாருங்கள். கேசரி நல்ல மணத்துடன் பால் வாசனையுடன் மாறுதலான சுவையும், ருசியும் தரும்.

- சி. கௌதமி

அதோடு மட்டுமல்லாமல், முடிக்கு நிறத்தை அளிப்பது 'மெலனின் நிறமிச் சத்து' காரட், பீட்ரூட், டர்னிப், செங்கீரை, கருவேப்பிலை போன்றவைகளில் ஊக்குவிக்கும் சக்தியுள்ளது.

இவையெல்லாம் ஒருபுறமாக இருக்க ஹார்மோன்களின் சிதைவு இக்குறையைக் கொடுக்கலாம். அநேகமாக உங்கள் பையனுக்கு இக்குறை இருக்கலாம். ஏனென்றால் தாத்தாவிற்கு இருந்தது என்று கூறியுள்ளீர்கள். அதோடு மற்ற 'ஹார்மோனல் இம்பேலன்ஸ் இருக்கிறதா என்று பார்த்து சிகிச்சை பெறுங்கள். வயது ஆக ஆக ஹார்மோன்களின் பலம் குறைந்து வளர் சிதை மாற்றங்கள் 'Worn of Tear' ஏற்படலாம். இளநரையாக இருந்தால் உடல் காரணங்களைக் களைந்து, உணவு, பழங்களை கடைபிடித்தால் பலன் இருக்கும். இருபத்தைந்து வயதுக் குட்பட்டவர்கள் ஒரு சிலர் குணமடைந்ததை பார்த்திருக்கிறேன். சிலர் குணமடையாவிட்டாலும் தடுக்கவாவது பயன்படும். Arsenicum Album 1M என்று மருந்து பலன் கொடுக்கும்.

நரையை மறைக்க டை அடிக்கலாமா? ஏதாவது தீங்கு வருமோ? என்று பலருக்குச் சந்தேகம். முடி ஒரு இறந்த பகுதி. அதற்கு சாயம் பூசுவதால் ஒன்றும் நேராது. ஆனால் மயிர்க்கால்கள் பாதிக்கப்படாமல் பார்த்துக் கொள்வது நல்லது. 'கெமிக்கல் டை' ஒவ்வாமை மற்றும் முடியின் வனப்பைக் குறைக்கலாம். எனவே ஹெர்பல் டை சிறந்தது.

ஊர், பெயர் வெளியிட விரும்பாத வாசகி.

கேள்வி: எனக்குக் குழந்தை பிறந்து ஒரு வருடமாகிறது. சிசேரியன் செய்து குழந்தை பிறந்தது. குழந்தைக்கு ஆக்சிஜன் குறைந்து கொண்டிருந்ததால் சிசேரியன் செய்ய வேண்டுமென்றார் டாக்டர். ஆனால் இரண்டு மாதத்திற்குப் பிறகும் வயிறு கரையாமல் பெரியதாகவே இருந்தது. அதே டாக்டரிடம் காண்பிக்க முடியாத சூழ்நிலை. வேறு ஊருக்கு மாற்றலாகி வந்து விட்டோம். வேறு ஒரு டாக்டரிடம் காண்பித்தபோது அவர் இரண்டாவது குழந்தை பிறக்கும்போது இதற்கான ஆபரேஷன் செய்துவிடலாம் என்கிறார்.

பிரச்னை என்னவென்றால் கருவுற்று இருக்கும்போது நமது வயிற்றுப் பகுதியில் இருக்கும் தசைகள் விரிந்து, பின் பிரசவத்திற்குப் பின் இயற்கையாக சுருங்கி விட வேண்டும். அப்படியாகாமல் விரிந்தபடி இருக்க குடல் வெளியே வந்து வயிறு பெரியதாக உள்ளது. தற்போது நான் தினமும் வயிற்

உங்கள் டூல் பாக்ஸில் ஒரு சாக்கு கட்டி அல்லது கரித்துண்டைப் போட்டு வையுங்கள். அது ஈரப்பசையை உறிஞ்சும் தன்மையை உடையது என்பதால் இரும்பால் ஆன டூல்ஸ் துருப்பிடிக்காமல் இருக்கும்.

- உஷா



றில் Abdominal Belt அணிந்து கொண்டுதான் என் வேலைகளைச் செய்கிறேன்.

வெயிட்டான சாமான்கள் தூக்கக் கூடாது. கடினமான வேலை செய்யக் கூடாது. பேருந்தில் நீண்ட பயணம் செய்தல் கூடாது. இப்படியாக இருக்க சில நேரங் களில் குழந்தையைக் கூட தூக்க முடியாமல் தவிக்கிறேன். என் கணவரின் உதவியோடு குழந்தையை வைத்துக் கொண்டு என்னால் முடிந்த வேலைகளை செய்து கொண் டிருக்கிறேன்.

உங்களுக்கு இருக்கும் குறை பல பெண் களுக்கு இருக்கிறது. இந்தக் குறை ஏற்பட அடிப்படைக் காரணம் ஹார்மோன்கள் தான்! ஆண்களுக்கு Testosterone என்ற ஹார் மோன் அதிகமாக இருப்பதால் சதைகள் பலமாக இருக்கிறது. பெண்களுக்கு ஈஸ்ட்ரோ ஜன் ஹார்மோன் அதிகமாக இருப்பதால் மென்மையாகவும், சதை இறுக்கம் இல்லா மலும் இருக்கிறார்கள். இந்த ஈஸ்ட்ரோஜன் ஹார்மோன் அதிகமானால் கொழுப்பை அதிகமாகச் சேர்த்து விடும்.

பிரசவ காலத்தில் ஏற்படும் பல ஹார் மோன்களின் ஏற்றத் தாழ்வு ஈஸ்ட்ரோஜனை மாற்றி பலகீனமான பகுதிகளாக வயிறு, தொடை, இடுப்பின் பின்பக்கம், மேல் கைகளில் கொழுப்புச் சத்தை சேர்த்துவிடும். உடல்வாகு என்பது ஒருவருக்கொருவர் மாறு படும். உங்கள் பரம்பரையை ஒப்பிட்டுப் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

இருந்தாலும் இக்குறைகளை வருமுன் காப்பது நல்லது. சிறு வயதிலிருந்தே நன்றாக உடற்பயிற்சி, நாட்டியம் என்று உங்கள் உடலை SLIM & TRIM ஆக வைத்திருந்தால் தவிர்க்கலாம். இது மட்டும் போதாது. உடலி யல் நோய்கள் ஏதாவது இருந்தாலும் அவ்வப் போது சரிசெய்து கொள்ள வேண்டும்.

குழந்தைப் பேறுக்குப் பின் ஓய்வு 8 முதல் 10 நாட்கள் போதும். அறுவை சிகிச்சை செய் திருந்தால் மருத்துவரின் ஆலோசனையுடன் நன்றாக இயல்பான வேலைகளைச் செய்ய வேண்டும். சுறுசுறுப்பாக இருக்க வேண்டும். நன்றாகக் குனிந்து நிமிர வேண்டும். ஒரு மாதத்திற்குப் பின் வயிற்றுச் சதையை இறுக்கமாக்கும் உடற்பயிற்சியை மேற் கொள்ள வேண்டும். எளிமையான ஒரு வழி: தரையில் படுத்துக் கொண்டு இரண்டு கால் களையும் ஒன்று சேர்த்து செங்குத்தாக தூக்குங்கள்! பிறகு மெதுவாக தரைக்குக் கொண்டு வாருங்கள்! ஆனால் தரையைத் தொடக்கூடாது! மீண்டும் செங்குத் தாக உயர்த்துங்கள். இப்படி 10-15 முறை தினசரி செய்யுங்கள். இதனை மெதுவாக கொஞ்சம் கொஞ்சமாக பயிற்சி செய்து, செய்து வாருங் கள். இது யோகாவில் ஓர் ஆசனம்.

இது முடியாவிட்டால் சைக்கிள் ஓட்டு வது போல செய்து பாருங்கள். வயிற்றுப் பகுதி சதைகள் இறுக்குவது உங்களுக்கே தெரியும். உங்களுக்கு ஆபரேஷன் செய்திருந் தாலோ ஹெர்னியா பிரச்னை இருந்தாலோ மருத்துவரின் ஆலோசனை பெற்று செய்யுங் கள். மிக முக்கியமாக குழந்தைப் பேறுக்குப் பின் உடல் பருமன் கூடுகிறதா என்று அடிக் கடி பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்! பிரசவ காலத் தில் தைராய்டு சுரப்பி அழற்சி (Post - portum Thyriodites) ஏற்பட்டு ஹைபோதைராய்டிசம் பலருக்கு உடல் பருமனை கொடுத்திருக் கிறது. உடலியல் கோளாறுகள் இருந்தால் ஹோமியோபதி மருத்துவம் எடுத்துக் கொள் ளுங்கள். முழுமையாகத் தீர்வு கிடைக்கும்.

(பிரபல ஹோமியோபதி மருத்துவ நிபுணர் டாக்டர் ஆர். ஞானசம்பந்தம், சென் னையில் ஏ.கே.பி ஹோமியோபதி மருத்துவ ஆராய்ச்சி மையத்தை உருவாக்கி சேவை செய்து வருகிறார். இணையத் தளங்களை உருவாக்கி இருக்கிறார். வாசகர்களே, உங் களுக்கு சந்தேகங்கள் இருந்தால் கடிதம் மூலம், மங்கையர் மலருக்கு அல்லது E-mail gnanas@VSNL.Com தொடர்பு கொண்டு டாக்டரிடம் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ள லாம்)

மூளையிலிருந்து ஒரு சிக்னல்



ஆயிரம் டிரில்லியன் செல்கள் மனித மூளையில் உள்ளன. ஆயினும் அதில் 1070 செல்களைத்தான் சராசரி மனிதன் உபயோகப் படுத்துகிறான். இந்த விஷயம் ஒரு கிரியா ஊக்கியாக மியாமி பல்கலைக்கழக பேராசிரியர் Dr. Bernard S. Brucker ஐ குடைய, அவர் இதையே ஆதாரமாகக் கொண்டு 1969ல் ஆராயத் தொடங்கி 30 வருடங்களுக்குப் பிறகு, ஓர் அற்புத சிகிச்சை முறையை மருத்துவ உலகிற்கு அளித்துள்ளார். அதுதான் 'பயோபீட்பேக்' (biofeedback) முறை.

'பயோஃபீட்பேக் என்றால் என்ன? மூளை மற்றும் முதுகுத் தண்டில் பழுதுபட்ட உயிரணுக்கள் இருப்பின், அவற்றிற்குப் பதிலாக நன்றாக இருக்கின்ற உயிரணுக்களை எப்படி உபயோகிப்பது என்பதை பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு கற்றுத் தருவதுதான் இந்த பயோஃபீட்பேக் செயல்முறை.

இந்த சிகிச்சை மூலமாக மூளை வளர்ச்சி குன்றியவர்கள், பக்கவாத நோய் உள்ளவர்கள், விபத்தில் மூளை அணுக்களை நிரந்தரமாக இழந்தவர்கள் போன்றோர் அதிகமான பலனை விரைவாகப் பெறலாம்.

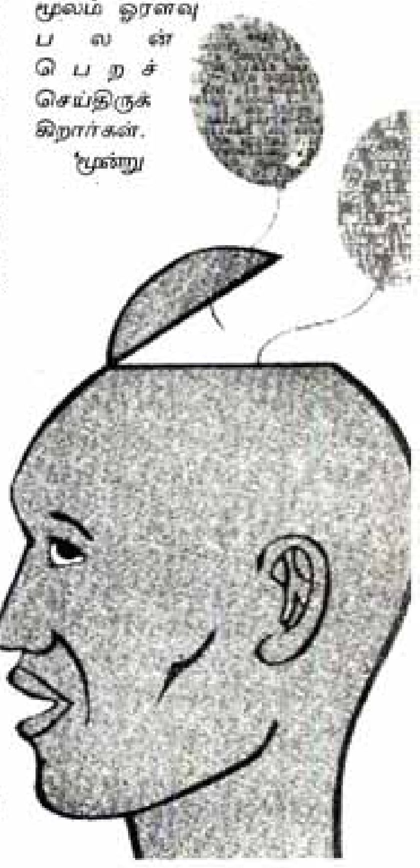
அதெப்படி சாத்தியம் என்று சம்பந்தப்பட்டவர்கள் கேட்கலாம்.

அங்கேதான் விஞ்ஞான தொழில் நுட்பத்தை பயன்படுத்திக் கொண்டார் இந்த அமெரிக்க விஞ்ஞானி. பாதிக்கப்பட்ட நோயாளியின் குறிப்பிட்ட தசையில் மின் பொருளை இணைக்கிறார்கள். இந்த மின் பொருள் மூளையிலிருந்து வரும் அடையாள சிக்னலை கண்டுபிடிக்கிறது. இதற்கென மிகச் சிறந்த முறையில் பிரத்யேகமாக வடிவமைக்கப்பட்ட கணினி இந்த அடையாள சிக்னலை ஆராய்ந்து அதனை பெரிய திரையில் (monitor) காட்டுகிறது.

நோயாளி (மின்சார) அடையாள சிக்னலை தசைக்கு அனுப்ப மூளை உயிர் அணுக்கள் எவ்வாறு உபயோகப்படுகின்றன என்பதை நேரிடையாக திரைக்காட்சி மூலம் அறிய வருகிறார். இந்தச் செயல்முறையை பலமுறை உபயோகிப்பதின் மூலம் இறந்த செல்களுக்குப் பதிலாக பிற செல்களை உபயோகித்துத் தசைகளை இயக்குவது எப்படி என்பதை நோயாளி நேரடியாக தெரிந்து கொள்கிறார். இதனால் பலன் அதிவிரைவில் தெரிவதோடு குறுகிய காலத்தில் நோயாளிகள் குணமடைய வாய்ப்புண்டு.

வேறு எந்த முறையிலும் சரிப்படுத்த முடியாத 8000 நோயாளிகளை இம்முறையின் மூலம் ஓரளவு பலன் பெறச் செய்திருக்கிறார்கள்.

'மூன்று



முறை அமெரிக்க ஜனாதிபதி பதவியை வகித்த பிராங்கிளின் ரூஸ்வெல்ட் போலியா வால் பாதிக்கப்பட்டவர். பௌதிகப் பேராசிரியரும், வானவியல் வல்லுநருமான அதிமேதாவி ஸ்டீபன் கிங் உடல் ஊன முற்றவர்தான். கணிணி மூலம்தான் தன் ஆராய்ச்சிகள் அனைத்தையும் மேற்கொண் டார். விஞ்ஞான தொழில்நுட்பம் மிகப் பிரமாதமாக பரவாத அந்த நாட்களிலேயே இவர்கள் தங்கள் திறமையால் உலகத்தை ஒரு கலக்கு கலக்கியபோது, தற்போதைய தலைமுறைகள் எந்த வியாதி வந்தாலும் நவீன தொழில்நுட்ப விஞ்ஞான சிகிச்சை மூலம் அதிக பலன் பெற்று ஆரோக்கிய மாய் வாழலாமே" என்று கேட்கும் ப்ருக்கர் மூளை சம்பந்தமான ஆராய்ச்சியில் ஈடு படுவதுதான் தன் உயிர்மூச்சு என்கிறார்.

மேலை நாடுகளைவிட இந்தியாவில் இத்தகைய நோய்களினால் அவதியுறும் நோயாளிகளுக்கு உடல்ரீதியாக மனோரீதி யாக பெற்றோரும், குடும்பத்தினர்களும் பக்க பலமாக இருப்பது பாராட்டத்தக்க மனிதநேய வெளிப்பாடு என்று ஆச்சர்யப் படும் டாக்டர் ப்ருக்கர் வளர்ந்த தொழில் நுட்பத்தைப் பயன்படுத்தி இம்முறையை மேலும் நவீனமாக்கி புதிய புதிய சிகிச்சை முறைகளை கண்டுபிடித்துக் கொண்டே இருப்பதுதான் தன் வாழ்நாள் லட்சியம் என்கிறார்.

— கீதாமோஹன்

(அப்பல்லோ மருத்துவமனையும், ஆஷா ஸ்தாபனமும் இணைந்து இந்த 'பயோபீட் பேக்' முறைக்கு ஒரு நிரந்தர மையத்தை சென்னையில் நிறுவியுள்ளது.)

"தயிர் சாண்ட்விச்"

சகோதரி ஒருவர் எழுதியிருந்த "தயிர் இட்லி"யைப் போல "தயிர் சாண்ட்விச்" செய்தால் பிரமாதமாக இருக்கும். செய்முறை எளியது. மாறுதலான டிபன். செய்துதான் பாருங்களேன்.

தேவையான பொருட்கள் :
உளுத்தம் பருப்பு
(பொன்னிறமாக வறுத்தது) - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
தேங்காய்ப் பூ - ½ கிண்ணம்,
பச்சை மிளகாய் - 4,
பொடி உப்பு - தேவையான அளவு,
பச்சைக் கொத்துமல்லி - ½ கிண்ணம்,
கெட்டித் தயிர் - 500 மி. லிட்டர்,
சாட்ண்விச் ப்ரெட் - 1,
சர்க்கரை - கொஞ்சம்.



செய்முறை :
சட்னிக்குத் தேவையான பொருட்கள் எல்லாவற்றையும் சிறிது நீர் விட்டு அரைத்துக் கொள்ளவும். இரண்டு ரொட்டிக்கு நடுவில் சட்னியைப் பரப்பி "சாண்ட்விச்" செய்யவும்.

தயிரில் சிறிது உப்பு/சர்க்கரை போட்டு ஒரு அடி அடித்து, சாண்ட்விச் மேல் பரவலாக விட்டு, பச்சை கொத்துமல்லி மற்றும் சிறிது மிளகாய்த் தூள் தூவி, அலங்காரமாக கொடுத்தால் "தயிர் சாண்ட்விச்" இன்னும் "கொண்டு வா கொண்டு வா" எனக் கேட்க வைக்கும்.

நீங்க ரெடியா?

- ஆர். மீனலதா

சகோதரிகளே, ஜாக்கிரதை

நான் சென்ற வாரம் எல்.ஐ.சி. சென்று திரும்பி பஸ்ஸில் வரும் பொழுது டி.வி.எஸ். பஸ் நிலையத்தில் இரு இளம்பெண்கள் தோளில் தூங்கும் கைக் குழந்தைகளுடன் ஏறினர். ஒரு பெண்ணிற்கு உடனே இடம் கிடைத்ததால் அவள் உட்கார்ந்து விட்டாள். மற்றொரு பெண், தோளில் தொங்கும் ஹேண்ட்பேக்கு டன் நின்றிருந்த என் அருகில் வந்து நின்று கொண்டாள்.

சிறிது நேரத்தில் அந்தப் பெண் என் மேல் அதிகம் உரசி, என் கைப்பையைத் தொட்டுக் கொண்டிருந்தாள். உடனே நான் என் கைப் பையை என் உடலுடன் சேர்த்து அணைத்து வைத்துக் கொண்டேன். அந்தப் பெண் எதிரே ஒரு சீட் காலி யானவுடன் அதில் சென்று அமர்ந்து கொண்டாள். கைப்பையைத் தொடர்ந்து பிடித்துக் கொள்ள முடியாத தால் நான் பையைத் தோளில் தொங்கும்படி விட்டு விட்டு வெளியில் வேடிக்கை பார்த்துக் கொண்டு வந்தேன்.

ஏதோ உள்ளுணர்வு தோன்ற சட்டென்று திரும்பினேன். குழந்தையுடன் இருந்த அதே பெண் என் அருகில் வந்து நின்று கொண்டு என் பையில் கையை நுழைத்துக் கொண்டிருந்தாள். உடனே நான் அவள் கையைப் பிடித்து விட்டேன்.

''ஏன் என் பையில் கையை விடுகிறாய்'' என சப்தம் போட்டேன். உடனே அந்தப் பெண் தன் கையை உருவிக் கொண்டு மற்றொரு பெண்ணுடன் பஸ்ஸிலிருந்து இறங்கி விட்டாள். இதைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்த பஸ் கண்டக்டரோ, மற்ற பயணிகளோ ஒன்றுமே சொல்லவில்லை. எனக்கு படபடப்பு அடங்கவே சற்று நேரமானது. நான் சிறிது ஏமாந்திருந்தாலும் அன்று பர்ஸில் இருந்த ஐந்நூறு ரூபாயும் போயிருக்கும்.

வீட்டில் வந்து என் அனுபவத்தை அனைவரிடமும் கூறினேன். அப்பொழுது அங்கு வந்திருந்த ஆசிரியையாக பணிபுரியும் என் அக்கா பெண் தன்னுடன் வேலை பார்க்கும் தோழிக்கு நேர்ந்த அனுபவத்தைக் கூறினாள்.

பாரிமுனையிலிருந்து அந்தத் தோழி பஸ்ஸில் திரும்பி வந்திருக்கிறாள். வழியில் குழந்தையுடன் ஏறிய இளம் பெண் அவள் அருகில் நின்று, அவளை மிகவும் இடித்துக் கொண்டே வந்தாளாம். குழந்தையுடன் இருந்ததால் அவள் தோழிக்கு எந்தச் சந்தேகமும் வரவில்லையாம். அந்த இளம்பெண் சிறிது நேரத்தில் குழந்தையுடன் இறங்கி விட்டாளாம்.

வீடு வந்தவுடன் தோழி பையைத் திறந்து பார்த்தால் ஜிப் திறந்து இருந்ததாம். பையில் வைத்திருந்த மூன்று ஐந்நூறு ரூபாய் நோட்டுக்கள் இல்லையாம்.

— ஹேமமாலினி





இந்திய

பிரதமர்	இந்திராகாந்தி
ஆளுநர்	சரோஜினி நாயுடு (உ.பி.)
முதல்வர்	சுதேசா கிருபளானி (உ.பி.)
சபாநாயகர்	ஷானா தேவி
உச்சநீதிமன்ற நீதிபதி	பாத்திமா பீவி
தலைமை நீதிபதி	லைலா சேத்
வெளிநாட்டுத் தூதர்	விஜயலட்சுமி பண்டிட் (ரஷ்யா)
காபினட் அமைச்சர்	ராஜ்குமாரி அம்ரித்கௌர் (1957)
மருத்துவர்	ஆனந்தபாய் ஜோஷி (1886)
பொறியியலார்	லலிதா (1937)
ஐ.ஏ.எஸ். அதிகாரி	அன்னா ஜார்ஜ் மல்கோத்ரா (1950)
ஐ.பி.எஸ். அதிகாரி	கிரண்பேடி
நீதிபதி	அன்னா சபண்டி
பத்திரிகையாளர்	சுவர்ணகுமாரி தேவி (ராம பூதோதானி)
விமான ஓட்டி	காப்டன் துர்கா பானர்ஜி
ஒலிம்பிக் வீராங்கனை	மேரி டிசௌசா, நீலிமா கோஸ்
துணை வேந்தர்	ஹன்சா மேத்தா (பரோடா)
விமானப்படை விமானி	அரிதா கவுர்
பேருந்து ஓட்டுநர்	வசந்த குமாரி (தமிழ்நாடு)
இரயில் ஓட்டுநர்	சுரேகா யாதவ்
கட்சித் தலைவர்	அன்னி பெசன்ட் அம்மையார் (1917)
பங்குச் சந்தை தலைவர்	ஓமனா ஆப்ரஹாம்
விண்வெளி வீராங்கனை	கல்பனா சாவ்லா
மகளிர் செஸ் கிராண்ட் மாஸ்டர்	எஸ். விஜயலட்சுமி
'புக்கர்' விருது பெற்றவர்	அருந்ததிராய்
தலைமை தேர்தல் கமிஷனர்	வி.எஸ். ரமாதேவி
சிறந்த உலகப் பெண் விருது	பேராசிரியை வசந்தா கந்தசாமி

உலக சாதனை மகளிர்

உலகிலேயே அதிக காலம் பிரதமராக இருந்த பெண் பிரதமர் திருமதி இந்திரா காந்தி (15 வருடங்கள் 11 மாதங்கள்)

விண்வெளிக்குச் சென்ற முதல் பெண் ரஷ்யாவின் வேலென்டினா விளாடி ரோவ்னா தெரஷ்கோவா ஆவார். (1963 ஜூன் 16) அதே போல் விண்வெளியில் முதன் முதலில் நடந்தவரும் ரஷ்யாவைச் சேர்ந்த ஸ்வெட்லானா சவிட்ஸ்கயா என்ற பெண்தான்.

உலகிலேயே அதிக பாடல்களைப் பாடி கின்னஸில் இடம் பிடித்தவர் இந்தியாவின் லதா மங்கேஷ்கர்.

உலகின் முதல் பெண் பிரதமர் சிரிமாவோ பண்டாரநாயகா. இலங்கையின் பிரதமராக அவர் 1960ல் பதவியேற்றார்.

முதல் பெண்கள்

ஒரே நிறுவனத்தில் அதிக காலம் மாடலாகப் பணியாற்றியவர் ஜப்பானைச் சேர்ந்த இவாஷிதா ஆவார். (28 ஆண்டுகள்).

நாவல் எழுதுவதற்காக அதிக முன் தொகை பெற்ற பெண் மேரி ஹிக்கின்ஸ் என்ற அமெரிக்க நாவலாசிரியை 1988ம் ஆண்டு 4 நாவல்கள் எழுதுவதற்காக இவர் பெற்ற பணம் 22 கோடி ரூபாய்!

இந்தியாவில் பெண் முதல்வர்கள்

1. இந்தியாவின் முதல் பெண் முதல்வர் சுதேசா கிருபளானி. உத்திரப்பிரதேசத்தின் முதல்வராக இவர் 1963 முதல் 1967 வரை பதவி வகித்தார்.

2. நந்தினி சத்பதி ஒரிசாவின் முதல்வராக 1972 முதல் 1976 வரை பதவி வகித்தார். 17 வயதில் அரசியலில் நுழைந்த இவர் இருமுறை மக்களவை உறுப்பினராகவும், மத்திய அமைச்சராகவும் பதவி வகித்துள்ளார்.

3. சசிகலா கக்கோட்டுவர் 1973 முதல் 1979 வரை இருமுறை கோவாவின் முதல்வராக பதவி வகித்தார். இவரது தந்தையும் மாநில முதல்வராய் இருந்துள்ளார்.

4. சைதா அன்வாரா தைமூர் அசாமின் முதல்வராக 1980 முதல 1981 வரை பதவி வகித்தார்.

5. ஜானகி ராமச்சந்திரன் தமிழகத்தின் முதல் பெண் முதல்வராவார். முன்னாள் முதல்வர் எம்.ஜி.ஆரின் மனைவியாகிய இவர் 24 நாட்கள் மட்டுமே பதவி வகித்தார்.

6. 1991 முதல் 1996 வரை தமிழகத்தின் முதல்வராக பதவி வகித்தவர் ஜெயலலிதா. பரபரப்பான அரசியல்வாதியான இவர் 2001ல் மீண்டும் முதல்வராகி உச்சநீதிமன்றத்தால் பதவி நீக்கம் செய்யப்பட்டார். (இது அச்சேறும் போதே இவர் மீண்டும் முதல்வராகியிருப்பார்.)

7. மாயாவதி உத்திரப்பிரதேசத்தின் முதல்வராக 1995-1997ல் இருமுறை பதவி வகித்தார். உபியின் 'ஜெயலலிதா' இவர்.

8. 1996 முதல் 1997 வரை பஞ்சாபில் முதல்வராக பதவி வகித்த ரஜீந்தர் கௌர் பட்டேல் பெரிய சுதந்திரப் போராட்டக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர்.

9. பீகாரில் முதல் பெண் முதல்வரான ராப்ரிதேவி அவரது கணவர் லாலு ஊழல் குற்றச்சாட்டுக்கு ஆளானதால் பதவியேற்றார். இந்தியாவிலேயே எந்த அமைச்சரவையிலும் இல்லாத அளவிற்கு இவர் அமைச்சரவையில் 74 அமைச்சர்கள் உள்ளனர்.

10. சுஷ்மா சுவராஜ் டில்லி முதல்வராக 1998ல் 3 மாதங்கள் பதவி வகித்தார். அரியானாவைச் சேர்ந்த இவர் முன்னதாக மாநில அமைச்சர், மாநிலங்களவை உறுப்பினர், மத்திய அமைச்சர் ஆகிய பதவிகளை வகித்துள்ளார். தற்போது மத்திய தகவல் தொடர்பு அமைச்சராக உள்ளார்.

11. தில்லியின் இரண்டாவது பெண் முதல்வராக பதவியேற்ற ஷீலா தீட்சித்தின் மாமனார் உமா சங்கர் தீட்சித் இந்திரா காந்தி அமைச்சரவையில் அமைச்சராக இருந்தவர். ஷீலா தீட்சித்தும் மத்திய அமைச்சராக இருந்துள்ளார்.

தொகுப்பு :

வீ. கணேசன்,

கோவில்பட்டி.





'பிரவுஸ்' பண்ணலாம் வாங்க!

இன்டர்நெட்டில் ஆபாசத்தைப் புகுத்திச் சிரிப்பாய் சிரித்துக் கொண்டிருக்கும் இன்றைய சூழலில் அதிலிருக்கும் ஆக்கபூர்வமான அறிவார்த்தமான விஷயங்கள்தான் எத்தனை எத்தனை?

தற்போது தெருவுக்கு நாலு என்ற கணக்கில் முளைத்திருக்கும் இனடர்நெட் கபே ஒன்றிற்குக் குழந்தைகளை அழைத்துச் செல்லுங்கள். அவர்களுடன் நீங்களும் அமர்ந்து சில வெப்சைட்களை பார்வையிடுங்கள்.

DICTIONARY

இந்த சைட்டில் நீங்கள் மொழியின் இலக்கணத்திலிருந்து சகலமும் கேட்கலாம். எல்லாவற்றிற்கும் பதில் கிடைக்கும். இதுக்கு இதுதான் கரெக்ட் ஸ்பெல்லிங் என்று வரும் போது குழந்தைகளுக்குக் குதூகலமாக இருக்கும்.

MATHORUM

வீட்டிலிருந்து கிளம்பும்போதே கணக்குப் பாடத்தில் எந்தக் கேள்வியை எப்படி சால்வ் செய்வது என்று எடுத்துக் கொண்டு சென்றால், இங்கே Dr. Math இடம் கேட்டால் உடனே வழிகளுடன் விடை கிடைக்கும். இலவச டியூஷன் மாஸ்டர்.

ENCYCLOPAEDIA

உலகத்திலுள்ள அனைத்து விஷயங்களையும் இதில் காணலாம். நிலவிலிருந்து நீடில் வரை சகலத்தைப் பற்றியும் அறிந்து கொள்ளலாம். பொது அறிவுக் களஞ்சியம்.

இவை ஒரு துகள்தான். இன்னும் எத்தனையோ இருக்கிறது இன்டிரஸ்டிங்காக.

இப்படிக் குழந்தைகளுடன்' சென்று 'பிரவுஸ்' செய்தால் அவர்களோடு நாமும் கற்றவாறு இருக்கலாம். நம் கண் முன்னால் வீட்டிலிருந்துதான் படிக்க வேண்டுமா? நம் கட்டுப்பாட்டில் நெட்கபேவிலிருந்து கற்கலாம் இல்லையா?

— ஆர். சுந்தரவல்லி



மார்ச் மாத டைரி!

மார்ச் 1 - சென்னை மேயர் மு.க. ஸ்டாலின் பிறந்த நாள். 'தினமணி'யின் முன்னாள் ஆசிரியர் ஏ.என். சிவராமன் பிறந்த நாள் (1904) நினைவு நாள் (2001)

மார்ச் 2 - ரஷ்யத் தலைவர் ஸடாலின் நினைவு நாள் (1953), முன்னாள் ரஷ்ய ஜனாதிபதி கோர்பசேவ் பிறந்த நாள் (1931)

மார்ச் 3 - அலெக்சாண்டர் கிரகாம்பெல் (1847), பங்காரு அடிகள் பிறந்த நாள், வைக்கம் அறப்போர் நடந்த தினம் (1924)

மார்ச் 5 - ஈ.வி.கே. சம்பத் பிறந்த நாள் (1926)

மார்ச் 8 - உலகப் பெண்கள் தினம், தியாகி சத்தியமூர்த்தி நினைவு தினம் (1943)

மார்ச் 9 - அமெரிக்கா வெஸ்புகி பிறந்த நாள் (1451)

மார்ச் 10 - மாதவராவ் சிந்தியா (1945), பயங்கரவாதி ஒசாமா பின்லேடன் (1957) பிறந்த நாள்.

மார்ச் 12 - டார்வின் பிறந்த நாள் (1890) மொரிஷீயஸ் சுதந்திர தினம் (1968) மகா சிவராத்திரி

மார்ச் 14 - ஐன்ஸ்டீன் பிறந்த நாள் (1879)

மார்ச் 15 - உலக ஊனமுற்றோர் தினம்

மார்ச் 16 - ஹிஜ்ரி வருடப் பிறப்பு, இராம கிருஷ்ணர் ஜெயந்தி

மார்ச் 18 - அமரர் இந்திரஜித் குப்தா பிறந்த நாள் (1919)

மார்ச் 19 - ஈ.எம்.எஸ். நம்பூதிரிபாட் நினைவு தினம்

மார்ச் 20 - பட்டுக் கோட்டை அழகிரி பிறந்த நாள் (1900)

மார்ச் 21 - சர்வதேச இனப் பாகுபாடு ஒழிப்பு தினம், உலக வனதினம், வங்கப் புரட்சியாளர் எம்.என். ராய் பிறந்த நாள் (1887) இரவும், பகலும் சரிசமமாய் வரும் நாள்.

மார்ச் 22 - இயக்குனர் பஞ்சு அருணாசலம் பிறந்த நாள் (1941)

மார்ச் 23 - மாவீரன் பகத்சிங் நினைவு நாள் (1931), ராம் மனோகர் லோகியா பிறந்த நாள், உலக வானிலை ஆராய்ச்சி தினம்

மார்ச் 24 - உலக காசநோய் எதிர்ப்பு தினம்

மார்ச் 25 - கிரீஸ் சுதந்திர தினம், மொகரம் பண்டிகை

மார்ச் 26 - இத்தாலி சுதந்திர தினம்

மார்ச் 28 - பங்குனி உத்திரம், ஹோலி பண்டிகை

மார்ச் 29 - புனித வெள்ளி

மார்ச் 31 - கணிதமேதை ரானே டெக்ஸ்கராட்ஸ் (1956), ஜி.டி. நாயுடு (1894) பிறந்த நாள், ஈஸ்டர் சண்டே, பாங்கு முழு வருடக் கணக்கு முடிவு.

- க. ஸ்ரீலட்சுமி, கோவில்பட்டி

இந்த மாதம் எப்படி?

மார்ச் 2002

	செவ்வாய்	சனி ராகு	குரு
சுக்கிரன் சூரியன்	1.3.2002 - குருவக்ர. 3.3.2002 - மீன-சுக்கிரன் 7.3.2002 - கும்ப - புதன் 14.3.2002- மீன - சூரியன் 26.3.2002 - மீன - புதன் 27.3.2002 மேஷ-சுக்கிரன்		
புதன்			
	கேது		



மேஷ ராசி :

அஸ்வினி, பரணி, கிருத்திகை 1-ஆம் பாதம்.

மாத ஆரம்பத்தில் விரயஸ்தானத்தில் சுக்கிரன் உச்சம் பெறுவதாலும், ஆட்சி பெற்ற செவ்வாயாலும் மனைவி வழி சொந்தத்தால் சில நன்மைகளை அடைய நேரலாம். குரு, மற்றும் கேதுவால் உண்டாகும் தொல்லைகள் மறையக் கூடும். நீண்ட காலமாக நீங்கள் எதிர்பார்த்து வந்த ஒரு நன்மை தற்போது கைகூடும், நிலம் வாங்கவோ, வீடு கட்டவோ வாய்ப்பு உண்டாகலாம். பிரிந்த உறவினர்கள் மீண்டும் ஒன்று சேருவார்கள். குலதெய்வத்திற்கு பூஜை செய்ய வாய்ப்புகள் உண்டாகும். ஆன்மிகப் பெரியோர்களைச் சந்திப்பீர்கள். எதிர்பாராத முக்கிய பிரமுகர் சந்திப்பால் நல்ல ஆதாயம் உண்டு. கடந்த காலத்தில் இருந்து வந்த பிரயாணத் தடைகள் விலகுவதால், நீங்கள் எண்ணியபடி நீண்ட தூர பிரயாண வாய்ப்பு ஏற்படும்.

வியாபாரிகளுக்கு இந்த மாதம் வரவுகள் அதிகப்படும். உடன் செலவுகளும் உண்டு. வியாபாரத்தில் விரிவான திட்டங்கள் தீட்டலாம். தங்கம் மற்றும் ஆபரண வியாபாரம் சிறப்பாக விளங்கும். அரசாங்க சம்பந்தப்பட்ட பிரச்னைகள் தீரும். வாகனம் ஓட்டுபவர்கள் நிதானத்தை கடைப்பிடிக்க வேண்டும். கல்வி பயிலும் மாணவர்கள் அனைத்து இனங்களும் சாதகமாக விளங்குவதைக் காண முடியும். பெண்களுக்கு ஒரு முக்கிய திருப்பம் காத்திருக்கின்றது. செவ்வாய்க்கிழமை தோறும் முருகப் பெருமானை பூஜித்து வாருங்கள், முருகன் அருளால் நல்ல திருப்பங்கள் உண்டு.



ரிஷப ராசி :

கிருத்திகை 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

மாத ஆரம்பத்தில் பாக்கியஸ்தானத்தில் சஞ்சரிக்கும் புதன் அநேக நன்மைகளை உண்டு செய்வார். நீண்ட கால கனவுகள் நனவாகக் காத்திருக்கின்றது. விலகிச் சென்ற நண்பர்கள் தேடி வந்து கைகொடுப்பார்கள். புதிய நண்பர்கள் கூட நல்ல ஆதரவு தருவார்கள். உறவுகள் பலப்படும். எதைச் செய்வதாயினும் நன்கு நிதானித்து திட்டமிட்டு செய்யுங்கள். வெற்றி நிச்சயம். உங்களது வழக்கமான கோபத்தைத் தள்ளி வையுங்கள். சாதுர்யமாகச் செயல்படுங்கள், ஜன்ம சனியால் சிறிய சங்கடங்கள், மனவருத்தம் ஏற்பட்டாலும் அவசரம் வேண்டாம்.

சொந்தத் தொழில்புரிபவர்கள் அகலக் கால் வைக்க வேண்டாம். படிப்படியாகத் திட்டமிட்டுச் செயல்படுங்கள். தொழில் வலுவடையும். அரசாங்க விஷயங்கள் அனுகூலம் செய்யும்.

திருமணம் ஆகாதவர்களுக்குத் தற்போது சூழ்நிலை சாதகமாக மாறும். உங்கள் எண்ணங்களைச் செயல்படுத்த நீண்ட காலத் திட்டங்களாக வகுப்பது நல்லது. புதிய தொழில்கள் தொடங்கக்கூடிய பிரகாசமான வாய்ப்புகள் தென்படுகின்றது. பணவரவு கூடுதல் ஆவதால் நெருக்கடிகள் குறையும். இரும்பு வியாபாரிகள் நல்ல லாபம் அடைவார்கள். தங்க ஆபரணம் மற்றும் வாங்கி விற்பவர்களுக்கு வழக்கம் போல் வியாபாரம் இருக்கும்.

'Our Animals, 'Our Birds' 'Our Fruits' - இப்படியான பளபளக்கும் வண்ணப்படங்களை (சார்ட்ஸ்) சுவற்றின் கீழ்ப் பகுதி, கதவின் கீழ்ப்பகுதிகளில் செல்லோ டேப் கொண்டு ஒட்டி விட்டால், குழந்தைகள் போக வர பல பெயர்களைச் சிரமம் இல்லாமல் கற்றுக் கொள் கிறார்கள். வீட்டிற்கு வரும் குழந்தைகள் தொந்தரவு செய்யாமல் உட்கார்ந்திருக்கும்.

- ஏ. கஸ்தூரி.



கணிப்பொறி சம்பந்த தொழில்புரிபவர்கள் புதிய சலுகைகளை அரசாங்கத்திடம் இருந்து எதிர்பார்க்கலாம். கலைத்துறை மற்றும் பத்திரிகைத் துறையில் பணிபுரிவோருக்கு ஏற்றமிகு காலம். பெண்கள் எடுக்கும் புதிய முயற்சிகள் நல்ல முறையில் வெற்றி பெறும். மாணவர்கள் சக மாண்வர்களாலும் நண்பர்களாலும் நல்ல முன்னேற்றங்களை சந்திப்பார்கள். விஷ்ணு சகஸ்ரநாமம் தினமும் சொல்லி வரவும், ஸ்ரீராம ஜயம் எழுதி வருவதும் நன்மை தரும்.



மிதுன ராசி :

மிருகசீரிஷம் 3, 4 ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1,2,3 ஆம் பாதங் கள்.

இம்மாதம் புத சஞ்சாரம் சிறிய இடையூறுகளை மாத ஆரம்பத்தில் உண்டு செய்தாலும், அடுத்து புதன் 9ம் இடத்தை அடைவதால் நன்மை உண்டு. மேலும் சுக்கிர பகவான் சஞ்சாரம் அனேக இனங்களில் நன்மைகள் உண்டு செய்யும். ஆனாலும் சூரியபகவான் சிறிய மனக்குழப் பத்தை உண்டு செய்வார்.

கடன் வாங்குவதில் நிதானம் காட்டுவது நல்லது. மேலும் பூமி சம்பந்த வேலைகளில் ஈடுபடுவோர்கள், சிறிது எச்சரிக்கை உணர்வு டன் இருந்தால் கடன்களைத் தவிர்க்க உதவும். இந்த மாதம் பித்த சம்பந்தமான ரோகம் ஏற் பட்டு விலகும். கடல் பிரயாண முயற்சி சில நாட்களுக்குத் தள்ளிப் போகும். தற்போது தங்கம் வாங்கவோ, விற்கவோ வேண்டாம். அதிகப் பணத்தைத் தொழிலில் முதலீடு செய்வதோ, பூமி, வீடு வாங்குவதோ கூடாது. மருத்துவத் தொழில் மற்றும் வக்கீல் தொழில் செய்பவர்களுக்குப் பெரிய மாற்றம் தற்போது இல்லை. மாதாந்திர சீட்டு கட்டுபவர்களுக்கு, எதிர்பாராத செலவுகளுக்கு சீட்டுப் பணம் கைகொடுக்கும். தற்போது கேளிக்கை சம்பந்த விஷயங்களில் அதிக எச்சரிக்கையுடன் ஈடு பட்டால் வெற்றி பெறுவார்கள். இம்மாதம் பிற் பகுதியில் பல நல்ல முன்னேற்றங்கள் காத்து இருக்கின்றன. அரசியல்வாதிகள் கடின முயற்சி யால் வெற்றியை அடைவார்கள். முருகப் பெருமானை வழிபாடு செய்வதும், குலதெய் வத்தை வழிபடுவதும் உங்களுக்கு மேன்மையை உண்டுசெய்யும்.

கடக ராசி :



புனர்பூசம் 4 -ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

யோககாரகன் செவ்வாய் ஆட்சி பெற்று சஞ்சரிப்பதால் ஜீவனத்தில் முக்கிய திருப்பங்களைச் சந்திக்க நேரும். தொழில் முன்னேற்றங்கள் சரி யான பாதையை நோக்கி செல்லத் தொடங் கும். கடந்த காலத்தில் விலகிச் சென்ற வருமா னங்கள் மீண்டும் உங்களை வந்து அடையும். புதிய தொழில் துவங்குவோர் அரசாலும், உற வினர்களாலும் ஆதாயம் அடைவார்கள் கட்ட டம் மற்றும் நெருப்பு சம்பந்தப்பட்ட தொழில் புரிவோர் லாபம் அடைவார்கள். எதிர்பாராத தனத்தைத் தேடி வரவும் செய்வார். அரசுத் துறையில் உள்ளவர்களுக்கு அரசுத் துறையைச் சேர்ந்தவர்களால் லாபம் உண்டாகும். ஜாதகத் தில் லக்னாதிபதி பலம் பெற்று உள்ளவர்க்கும், சுபதசை நடைபெறுபவர்களுக்கும் பாதிப்பு அவ்வளவாக இராது.

சிலருக்கு அரசுத் துறையினரிடமிருந்து நல்ல அனுகூலமான பதிலோ அல்லது வர வேண்டிய பழைய நிலுவையில் உள்ள தொகையோ கிடைக்கும். பல் மற்றும் வாய் சம்பந்தப்பட்ட ரோகத்தை உண்டாக்குவார். அதன் காரணமாக மருத்துவச் செலவுகள் ஏற் படும். மாணவர்கள் சரியான திருப்பத்தை நோக்கிச் செல்வார்கள். பெண்களுக்கு முக்கிய

திருப்பங்களும், பிரிந்த உறவுகள் தேடி வருவதும் நடைபெறக்கூடும். விஷ்ணு பகவானை பூஜித்து வாருங்கள். உடன் கருட பகவானையும் வணங்கி வாருங்கள் அனைத்து இனங்களும் ஆதாயமாக முடியும்.



சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1-ஆம் பாதம்.

செவ்வாய் ஆட்சி பெற்று 9ம் இடத்தில் சஞ்சரிப்பதால் நல்ல திருப்பங்களையும், உயர்வுகளையும் எதிர் பார்க்கலாம். ஆனாலும் சுக்கிர பகவான் சஞ்சாரம் அனுகூலம் இல்லாத காரணத்தால் சற்று கவனம் தேவை. எந்த விஷயத்திலும் சற்று அதிக கவனத்தைச் செலுத்த வேண்டும். புதிய முடிவுகளை அவசரப்பட்டு எடுக்க வேண்டாம். அடுத்தவரிடம் பேசுகையில் கட்டாயம் நிதானப் போக்கை கடைப்பிடிக்க வேண்டும். மாத ஆரம்பத்தில் சொந்தத் தொழில்புரிவோருக்கு சில நல்ல மாற்றங்களை குரு பகவான் ஏற்படுத்துவார். விஞ்ஞானம் மற்றும் மருத்துவத் தொழில்புரிவோருக்கு ஏற்றமிகு மாதமாகும். பண வருவாயில் தடங்கல் ஏதும் இராது. வருமானம் சற்றுக் குறையும் காலத்தில் மருத்துவச் செலவுகள் வேறு எட்டிப் பார்க்கும்.

திருமண விஷயத்தில் இழுத்துப் பறித்து இறுதியில் வெற்றி கிடைக்கும். மளிகை வியாபாரிகள் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. வியாபாரம் செழித்துச் சீரான வருவாய் கிடைத்துக் கொண்டிருக்கும். இரும்பு வியாபாரிகள் சற்றே கவனமாக இருக்க வேண்டும். நடிப்பு, எழுத்து, கிராமியக் கலை போன்றவற்றில் ஈடுபட்டுள்ளோருக்கு போட்டி இருக்கும். மாதாந்திரத் தவணைத் திட்டங்களில் அவசரமின்றி நிதானத்துடன் சேர வேண்டும். அரசியல்வாதிகள் தலைவர்களின் பாராட்டைப் பெறுவீர்கள். பிரயாணங்கள் அலைச்சலைத் தரும். வாகனங்களில் துணையின்றித் தனியாகப் பயணம் செய்வதைத் தவிர்ப்பது நல்லது. படிப்பில் மிகவும் சிரத்தை எடுத்தால்தான் முழு வெற்றி கிடைக்கும். பெண்களுக்கு மகிழ்ச்சி தரக்கூடிய மாதமாக விளங்கும். சிலருக்கு அரசாங்கத்திலிருந்து சிறு தொகை கிடைக்கக்கூடும். துர்கா தேவியை செவ்வாய், வெள்ளி தோறும் நல்லெண்ணெய் விளக்கேற்றி வழிபட்டு வாருங்கள், மன சஞ்சலங்கள் அனைத்தும் விலகும்.

கன்னி ராசி :

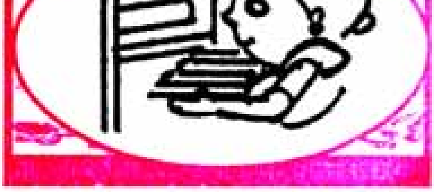


உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

சுக்கிர பகவான் அனுகூலமாக சஞ்சரிக்கப் போவதால் சூழ்நிலைகள் சாதகமாக இருக்கும். என்றாலும் அஷ்டமத்தில் ஆட்சி பெற்ற செவ்வாய் சிறு தொல்லைகளை உண்டு செய்வார். எதிலும் நிதானம் தேவை. பூமி சம்பந்தப்பட்ட மற்றும் சகோதரர் சம்பந்தப்பட்ட விஷயங்களை நிதானமாகக் கையாளவும், கவனமாக இருந்தால் சீட்டுப் பணத்தால் ஆதாயம் அடைய முடியும். மாத ஆரம்பத்தில் அதிக எச்சரிக்கையுடன் செயல்பட்டால் வீண் விரயங்களைத் தவிர்க்க முடியும். திடீர் என்று வாகனங்களை மாற்ற வேண்டி வரலாம். கொடுக்கல் வாங்கலில் சரளமாக இருந்த போது எடுத்த காரியங்கள் சற்று தள்ளிப் போகலாம்.

வழக்கமான உங்கள் உற்சாகம் குறையாது. இடமாறுதல் எதுவும் செய்ய வேண்டாம். உங்கள் முயற்சிக்குக் கடவுள் துணை உண்டு. இஷ்டதெய்வ பிரார்த்தனையைத் தொடர்ந்து செய்து வாருங்கள். மேலதிகாரிகள் உங்களை தவறாகப் புரிந்து கொள்ளக்கூடும். அரசாங்கப் பணி செய்வோர் பொறுமையைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். வியாபாரிகளுக்குத் தற்போது விற்பனை மந்தமாகத் தென்படும். வரவுக்கு மேல் செலவு என்பது தவிர்க்க முடியாது. கொடுத்த கடன் வருவதில் தாமதம் ஏற்படும். வாக்குக் கொடுத்தபடி நடக்க முயல்வதில் தடுமாற்றம் ஏற்படும். அரிசி வியாபாரிகள் ஆதாயம் அடைவார்கள். தங்கம், தங்க ஆபரணம் விற்பவர் வழக்கம் போன்று காணப்படுவார்கள். வீடு கட்டுவதைத் தள்ளிப் போடலாம். பூமியில் முதலீடு செய்வது மற்றும் பூமியை விற்பது போன்றவற்றைச் சில நாட்கள் தள்ளிப் போடவும். பெண்கள் குடும்பத்தில் சிறு குழப்பத்தை சந்திக்க நேரலாம். வியாழக்கிழமை தோறும் தட்சிணாமூர்த்தியை வழிபட்டு வாருங்கள்.

துணி பீரோவை க்ளீன் பண்ணும் போது முதலில் பீரோ தட்டுகளில் யூஸ் பண்ணின கொசுமேட்டை ஐந்தாறு பரப்பி அதன் மேல் பேப்பர் போட்டுத் துணியை அடுக்கினால் ஒரு வருடம் வரை எந்தப் பூச்சியும் கிட்ட கூட நெருங்காமல் ஓடியே விடும். - விஷாலி





ஹேர்டை கறையை நீக்க...

துணிகளில் ஹேர்டை பட்டு விட்டதா?
உடனே சிறிது நெயில் பாலீஷ் ரிமூவரால் டை படிந்த பகுதியைத் துடைத்தால் போதும். 'டை'கறை காணாமல் போய் விடும்!

- உஷா

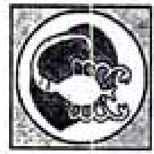


துலாம் ராசி :

சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

எட்டாமிடத்தில் உள்ள சனீஸ்வர பகவானால் சிறிய தொல்லைகளையும், மன கசப்புக்களையும் சந்திக்க நேரலாம். என்றாலும் பாக்கிய ஸ்தானத்தில் உள்ள குரு அருளால் வேகம் குறையும். 8ல் சனி, ராகு கூடியுள்ளதால் சிலருக்கு மருத்துவச் செலவும், அறுவை சிகிச்சை பயமும் உண்டாகும். தவணைத் திட்டங்களில் பொருட்களை விற்பவர்கள், வியாபாரத்தில் தற்போது நிதானப் போக்கைக் கடைபிடியுங்கள். கடனை வசூலிப்பதில் வேகம் காட்டுங்கள். அரசியலில் தீவிரமாக ஈடுபட்டுள்ளவர்கள், தங்கள் உழைப்புக்கேற்ற நல்ல பெயரை அடைவதில் தடை உண்டாகும். விரோதிகளுடன் உங்கள் நெருங்கிய நண்பர்கள் இணைந்து உங்களை எதிர்க்க முயற்சி செய்வார்கள்.

தெய்வீகத் திருப்பணிகளில் ஈடுபட்டுள்ளவர்கள் தங்கள் முயற்சிக்குத் தற்காலிகத் தடை உண்டாவதைக் காண்பார்கள். வாகனங்களைக் கையாளும் பொழுது கூடுதல் ஜாக்கிரதையாக இருக்கவும், மாணவர்கள் தேவையற்ற விஷயங்களைத் தவிர்ப்பதும் தற்போது மிக அவசியம். வக்கீல் மற்றும் நீதித்துறை பணியாளர்களுக்குப் பெரிய பதவிகள் தேடி வந்தாலும் அவை செயல்முறையில் அமைய சில நாட்கள் தள்ளிப் போகும். வடக்கில் இருந்து ஒரு நல்ல செய்தி தேடி வருகிறது. தொடர்ந்து விநாயகப் பெருமானை பூஜிப்பதும் முடிந்தால் விநாயகர் ஆலயம் சென்று அருகம்புல் மாலை போட்டு அவரை வழிபடுவதும் நன்மை தரும்.



விருச்சிக ராசி :

விசாகம் 4 _ ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

இந்த மாதம் உங்களுக்கு ஜென்ம ராசியில் உள்ள கேதுவால் சிறு மனக் குழப்பமும், எடுத்த காரியங்களில் தடுமாற்றமும் தோன்றக்கூடும். இருந்தாலும் உங்களது வழக்கமான நிதானத்தைக் கடைபிடியுங்கள். ஒரு முக்கியப் பணியின் காரணமாக தூர தேசப் பிரயாணம் உண்டாகும் வாய்ப்பு உள்ளது. உடல்நிலையை சற்று பாதுகாப்பாக வைத்திருங்கள். சிறு தொல்லைகள் தோன்ற வாய்ப்புள்ளது.

உச்சம் பெற்ற கிரகத்தின் தசை நடைபெறுபவர்கள் கவலைப்பட வேண்டாம். குலதெய்வத்தின் பூஜையைத் தொடர்ந்து செய்யுங்கள். சொந்தத் தொழில் புரிபவர்கள் விரிவாக்கத் திட்டங்களை தற்போது தீட்டலாம். இரும்பு, மற்றும் தங்க வியாபாரிகள் நல்ல லாபம் அடைவார்கள். பிளாஸ்டிக், மற்றும் ரசாயனம் சம்பந்தப்பட்ட தொழில் செய்பவர்களும், ராகுபுத்தி நடைபெறுபவர்களும், அதிக எச்சரிக்கையுடன் நடந்து கொள்ள வேண்டும். மாணவர்கள் கல்வியில் ஏற்றம் காணும் நேரம். விடாமுயற்சியுடன் முன்னேறவும், லலிதா பரமேஸ்வரியை பூஜிப்பதும், லலிதா சகஸ்ரநாமம் சொல்லி வருவதும் நன்மை தரும்.



தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

ஆறாமிடத்தில் ராகு, சனி சஞ்சாரம் செய்வதால் சற்று கடன் பிரச்னைகள் அடங்குவது போல் தோன்றக்கூடும். அனுகூலமான தசை நடைபெறுபவர்களுக்கு கூடுதலான நல்ல பலன்கள் தென்படக் கூடும். பணப்புழக்கம் தாராளமாகக் காணப்படும். பிரிந்த நண்பர்கள் தேடி வருவார்கள். களவு போன பொருள் திரும்பக் கிடைக்கும். சகஊழியரால் மனக் கசப்பு உண்டாகும். குடும்பத்தில் இதுவரை இருந்து வந்த கருத்து வேறுபாடுகள் தானே மறையக்கூடும். மேலும் குழந்தைகளின் ஆரோக்கியம் நன்கு விளங்குவதுடன் குழந்தைகளால் மகிழ்ச்சி உண்டு.

வீடு கட்டவோ, இடம் மாற்றம் அடையவோ வாய்ப்பு உண்டு. வயதானவர்களின் ஆரோக்கியத்தில் அதிக கவனம் செலுத்தவும். வாகனங்களில் செல்லும் போது நிதானமாகச் செல்வது நல்லது. தொழிலில் தேக்கங்கள் வந்தாலும் கவலைப்பட வேண்டிய அவசியம் இல்லை. மாணவர்களுக்கு சிறிய தொல்லைகள் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு. வங்கி மற்றும் பணப்

புழக்கம் உள்ள இடத்தில் பணிபுரிபவர்கள் சற்று எச்சரிக்கையுடன் பணிபுரியவும். ஞாயிறு தோறும் சூரியபகவானை வழிபாடு செய்து வாருங்கள்.



மகர ராசி :

உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

தனஸ்தானத்தில் அஷ்டாமாதிபதி சூரியன் சஞ்சாரத்தால் அதிக விரயமும், சிறிய மனவருத்தங்களும் உண்டாகும். வார்த்தைகளை நிதானமாக அளவுடன் பேசுங்கள். முடிந்தால் சனிக்கிழமைகளில் மவுன விரதம் இருக்கலாம். புதுமணத் தம்பதிகள் பொறுமையைக் கடைபிடிக்கவும், தேவையற்ற சச்சரவு உருவாகக்கூடும். திருமணமான பெண்களுக்குத் தற்போது சனி பகவான் மனக்குழப்பம், அமைதியின்மை உண்டுசெய்வார். புதிய பிரயாணம் செய்ய விரும்புபவர்களுக்கு தற்காலிகத் தடைகள் உருவாகும். கலைத்துறை ஈடுபாடு உள்ளவர்களுக்கு தற்சமயம் அருகே வந்த யோகங்கள் நெருங்கி வந்து விலகும்.

வழக்கமான நண்பர்கள் அன்புத் தொல்லை இருந்தாலும் கொடுக்கல் வாங்கலில் கவனம் அதிகம் தேவை. எதிர்பாராத விருந்தாளிகள் வருவதால் மனதில் சந்தோஷம் உண்டானாலும் பணநெருக்கடியால் சஞ்சலங்கள் உண்டாகும். புதிய திட்டங்களை இம் மாதம் தள்ளி வைக்கவும். சத்தியநாராயணா ஸ்வாமியை பூஜிப்பதும், புதன், சனிக்கிழமைகளில் கிருஷ்ண பகவானை பூஜிப்பதும் நன்மை தரும்.



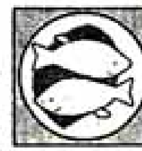
கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

இம்மாதம் உங்கள் ராசிக்கு நான்காமிடத்தில் சனீஸ்வர பகவானும், ராகுவும் சஞ்சரிப்பதால் சிறு மாற்றங்களைச் சந்திக்க நேரும். வீடு மாறுதலையோ, பதவியில் தொல்லைகளையோ உண்டு செய்யும். தாய் வழி உறவுகள் மூலம் மனக்கசப்பு உண்டாகும். பத்திரிகை, சினிமாத் துறைகளில் இருப்பவர்களுக்குப் புதிய பிரச்னைகள் தோன்றக்கூடும். அரசுத் துறையில் பணிபுரிவோர், வீடு வாங்கக்கூடிய யோகம் இருந்தாலும், பத்திரங்களை பரிசோதித்து வாங்கவும். ஆன்மீக நிகழ்ச்சிகளுக்குத் தடையிராது. கலைத்துறையில் உள்ளவர்களுக்குக் கூட்டு முயற்சியால் புதுப்பட வாய்ப்போ, பிரயாண லாபமோ கிட்டும்.

சொந்தத் தொழில் ஆரம்பிக்க நீண்டநாளாக விருப்பம் உள்ளவர் நல்ல விஷயங்களை செயல்படுத்த வேண்டிய வாய்ப்பை இம் மாதக் கடைசியில் பெறுவீர்கள். பூமி சம்பந்தப்பட்ட தொழில்புரிவோர்கள் அதிக எச்சரிக்கையுடன் இருப்பது நல்லது. காவல் துறையில் பணிபுரிவோர், புதிய பிரச்னைகளுக்கு ஆளாக நேரிடலாம். கிரக சஞ்சாரங்கள் ஏற்ற இறக்கத்துடன் காணப்படுவதால் அதிக நிதானத்துடன் நடந்து கொள்வது எவ்வழிக்கும் சிறந்தது. இம்மாதம் கருப்பு நிறப் பொருளால் தொல்லை மற்றும் நஷ்டம் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு. சனிக்கிழமைதோறும் ஆஞ்சநேய ஸ்வாமியை வழிபடுவதும், ஏழைகளுக்கு எள் கலந்த உணவு தானம் செய்வதும் நன்மை தரும்.

மீன ராசி :



பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

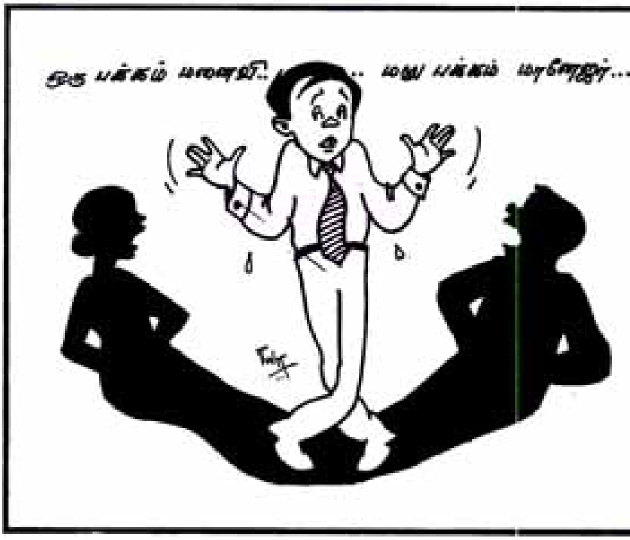
இம்மாதம் கொடுத்த வாக்குகளை நிறைவேற்ற வேண்டிய நிர்பந்தம் உண்டாகும். சிலருக்குப் பழைய கடன் பிரச்னைகள் மீண்டும் தேடி வரும். சீட்டு சம்பந்தப்பட்ட அல்லது ஜாமீன் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்னையால் மனவருத்தம் கலக்கம் உண்டாக வாய்ப்பு உண்டு. என்றாலும் குரு அருளால் பழைய நண்பர் கைகொடுப்பார். தனியார் நிறுவனத்தில் பணம் போட்டவர்களுக்கும் சீட்டுப்பணம் எதிர்பார்ப்பவர்களுக்கும் சற்று சிரமம் தரக்கூடிய மாதம் இது. வரவு, செலவுகள் கூட சிறு தொல்லைகளுக்கு இடையில்தான் சரிசெய்ய முடியும். புதிய விஷயங்களில் ஈடுபடும் முன் அதிக கவனம் தேவை.

நீண்ட நாட்களாக முயற்சி செய்து வந்த விஷயம் கூட கைகூடுவது போல் வந்து விலகக்கூடும். புதிய விஷயங்களில் தலையிட வேண்டி வரலாம். என்றாலும் நிதானத்துடன் சிந்தித்துச் செயல்படுங்கள். காவல் துறை பணியாளர்கள் புதிய பதவிகள் அல்லது விருப்பமான இடமாற்றம் அடைய முடியும். வீடு வாங்குவதும் அல்லது வீட்டைப் புதுப்பிப்பதும் சற்று நிதானப்பட்டாலும் கைகூடி வரும். புதிய தொழிலை ஆரம்பிக்கக் கடன் வாங்குவதைத் தற்போது தவிர்க்கலாம். சனிக்கிழமை அன்று நல்லெண்ணெய் விளக்கேற்றி நீலநிறப் பூக்களால் சனீஸ்வரபகவானை அர்ச்சித்து வாருங்கள். தொல்லைகள் விலகி நன்மைகள் உண்டாகும்.

- ஸ்வாமி கண்ணன்பட்டாச்சார்யா

ஒருமுறை நகர்வலம் போய் வந்த தருமரும், துரியோதனனும் தனித்தனியே உலகத்தின் போக்கு பற்றி எண்ணிக் கொண்டார்களாம். தருமர் கூறினாராம்,

"உலகத்தில் எல்லாரும் நல்லவர்களாகவே இருக்கிறார்களே? ஒரு கெட்டவன் கூட இல்லையா?" என்று.



கலியுக தருமர்கள்!

ஆனால் துரியோதனனுக்கோ, நாட்டில் ஒரு நல்ல மனிதன் கூடத் தென்படவில்லையாம். அனைவரும் கெட்டவர்களாகவே தெரிந்தார்களாம். அவரவர் எண்ணம்தான் வாழ்வு, நாம் எப்படி இருக்கிறோமோ அப்படித்தான் மற்றவர்களும் நம் கண்ணுக்குத் தென்படுவார்கள் என்பதற்காக கூறப்படும் ஒரு நிகழ்ச்சி இது.

அந்த யுகத்தில் முழுவதும் தர்மம் வென்றது. ஆனால், நாம் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் இந்தக் கலியுகத்தில், தருமர்களுக்குத் தரப்படும் மதிப்பு என்ன, அப்படி ஒருவர் வாழ முடியுமா, வாழ்ந்தால் அவர்கள் எவ்வளவு தூரம் தன்னிறைவுடன் வாழ்கிறார்கள்?

மூணாம் கிளாஸ் படிக்கும் ஒரு குட்டிப் பையன். மிகவும் புத்திசாலி. நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பிள்ளை. பெற்றோரைத் தெய்வம் போல் மதிக்கும் அம்மா அப்பாவைப் பார்த்து வளரும் பிள்ளை. ஆனால் பரம சாது. ஆங்கிலத்தில், இவர்களை "introverts" என்போம். கூச்ச சுபாவம் அதிகம் கொண்டவர்கள். தாங்களே போய் ஒரு உரையாடலைத் துவக்கக் கூடத் தயங்கும் ரகத்தினர். ஒரு பெரிய பள்ளியில் படித்துக் கொண்டிருக்கிறான்.

அப் பள்ளியில் ஆசிரியர் தினத்தன்று, பெற்றோர், குழந்தைகளுடன் வகுப்பிற்குச் சென்று, நாள் முழுதும் இருந்து குழந்தைகள் எப்படி இருக்கிறார்கள் என்பதை அறிய வாய்ப்புத் தரப்படுகிறது. அதன்படி பள்ளிக்குச் சென்று வந்த குழந்தையின் அம்மா முகம் வாடி இருந்தது. குழந்தை



பற்றிக் கேட்கவே வேண்டாம். அவர்கள் எங்கள் வீட்டிற்கருகிலேயே வசிப்பதால், நன்றாகப் பழக்கம். "ஏன் வத்சலா? ஒரு மாதிரி இருக்கே?" என்று கேட்டபோது புலம்பித் தீர்த்தாள்.

"குழந்தை நல்லவனா இருக்கணும் என்று நினைத்தேனே தவிர வல்லவனாகவும் இருக்கணும்னு தோணாம போச்சே. வகுப்பில் டீச்சர் இந்த மாதிரி கொயட்டா இருக்கற பசங்க பக்கம் கூடத் திரும்பவில்லை. ஒரு பீரியட் முழுதும் ஏதாவது ஒரு கேள்விக்காவது, அம்மாவின் முன்னால் பதில் கூற வேண்டும் என்று தூக்கின கையை என் பையன் இறக்கவே இல்லை. மனசு வருத்தமா இருந்தது. கடைசியில் டீச்சரிடம் போய்,

"அரவிந்த் வகுப்பில் எப்படி இருக்கிறான்?" என்று கேட்டால்,

"யாரு அரவிந்த்" என்கிறாள்.

"வகுப்பில் பல குழந்தைகளைப் பெயர் சொல்லிக் கூப்பிடும் டீச்சருக்கு ஏன் என் பையன் யார் என்று கூடத் தெரியவில்லை?" என்ற அந்த அம்மாவின் ஆதங்கம் சரி என்றுதான் தோன்றியது. இப்படிப் பல குழந்தைகள். இவர்கள் 'வளர்வது எப்போது?

சிறு வயது முதலே ஒதுங்கிப் போக நினைக்கும் குழந்தைகளைச் சேர்த்து வளர்ப்பது நல்லது. யாராவது வீட்டிற்கு வரும் போது அவர்களை வரவேற்று அமரச் செய்வது, டெலிபோனில் இங்கிதமாக பதிலளிப்பது, எந்த வகையான சூழ்நிலையிலும், பலதரப்பட்ட மக்கள் மத்தியிலும், நிதானமாக, மரியாதையாக அதே சமயம் தன்னம்பிக்கையுடன் நடந்து கொள்வது ஆகியவை சற்றுத் தர வேண்டும்.

அம்மாதிரி வளர்க்கப்பட்டால்தான் - ஐந்தில் வளைக்கப்பட்டால்தான் அக்குழந்தை பெரியவனாகி சமூகத்தில் ஒரு இயல்பான மனிதனாய் அங்கீகரிக்கப்படுகிறான். இல்லையெனில் தொட்டில் பழக்கம் தொடர்கதையாகி ஆபீசில் மானேஜரிடம், வீட்டில் மனைவியிடம் என அனைவரிடமும் வாங்கிக் கட்டிக் கொள்கிறான். நல்லது கெட்டது இரண்டும் கண்ணிற்குத் தெரிய வேண்டும். தருமரையும், துரியோதனனையும் போல் அன்றி கெட்டவற்றை இனம் கண்டுகொண்டால்தான் நல்லதைத் தேர்வு செய்ய முடியும்.

குழந்தைகளின் முழுமையான பரிமாண வளர்ச்சிக்குப் பெற்றோர் போல் ஆசிரியர்களும் பாதிக் காரணம். உங்களிடம் மேலே விழுந்து பிடுங்காத குழந்தைகளை கண்டுகொள்ளாமல் இருக்காமல், அவர்களும் முக்கியம்தான்



என உணர்த்துங்கள்.

ஏனெனில், எல்லாப் பயிற்சிகள், அறிவுரைகளுக்கும் அப்பாற்பட்ட பிறவிக் குணம் என்ற ஒன்று ஒவ்வொருவருக்கும் உண்டு. அதன் பாதிப்பு கடைசி வரை இருக்கவே செய்யும். ஒரு நல்ல ஆசிரியர் மிகவும் பயந்த, சாதுவான ஒரு குழந்தையின் வாழ்வை மாற்றி அமைக்க முடியும். எத்தனையோ பேர் எங்கெல்லாமோ போய் பல சேவைகள் செய்கிறார்கள். நாம், நாம் பழகும் சிறு வட்டத்திலாவது நம்மால் இயன்ற நல்ல காரியம் ஒன்றைச் செய்யலாமே?

- ரஞ்ஜனி த்யாகு

◆ நோய் பற்றியும், அதன் தன்மைகள், காரணங்கள், வந்தால் எப்படி எதிர்கொள்வது, வராமல் தடுக்கும் வழிகள் இவை எல்லாவற்றையும் நகைச்சுவை ததும்ப எழுத முடியுமா? முடியும்! அனுராதா-ரமணனால் மட்டுமே முடியும்! உடலை வருத்தும் நோய்களைப் பற்றியும் கூட, உற்சாகமாய்ப் படிக்க வைக்கும் அவரது எழுத்துத் திறன்! அப்பப்பா! பயனுள்ள அவரின் பணி தொடர, அறுபதைக் கடந்த என் அன்பான வாழ்த்துக்கள்! நன்றி.

இராணிப்பேட்டை, ஐ.எஸ். சீனிவாசன்.

◆ ஒன்றரை கிலோ எடையுடன் குறை மாதம் பிறந்த பெண் குழந்தை ஃபஹீதா காத்ரி, தாம் ஊனமுற்ற ஒரு பெண் என்பதனை மறந்து, பல தேசிய விருதுகள், மாநில விருதுகள், பதக்கங்கள் எனக் குவித்து வெற்றிவாகை சூடி வருவது வியக்கத்தக்க நிகழ்வே. இந்தப் பெண்ணின் பெற்றோர், நம்பிக்கை சிதறாமல், விடாமுயற்சியுடன் பாடுபட்டதால் இதனைச் சாதிக்க முடிந்தது. அத்துடன் ஃபஹீதாவின் சாதிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணமும் இதற்குத் துணைபோனது தெரிகிறது.

வளசரவாக்கம்.

இந்திரா பிரகாஷ்.

மலரும் நினைவுகளில் மூழ்கினேன்!

◆ "நான் நம்பறேன்" என்ற கதை மிகவும் உருக்கமாக இருக்கிறது. ஒவ்வொரு நாணயத்துக்கும் இரண்டு பக்கங்கள் உண்டு என்று ஆங்கிலத்தில் பழமொழி உண்டு. ஆனால் இந்தக் கதையின் தனிச்சிறப்பு "இரண்டு அல்ல - மூன்று பக்கங்கள்" என்று காட்டியிருப்பதுதான். ஒரு தகப்பனாருடைய பொறுப்புணர்ச்சியால் ஏற்படும் ஆதங்கத்தையும், தாயாரின் அன்பினால் ஏற்படும் எதிர்பார்ப்பையும் அதே சமயம் சமூகச் சேவை செய்ய இருப்பவர்கள் ஒரு பிரச்னையை எவ்வாறு அணுக வேண்டும் என்பதையும் மூன்று கோணங்களிலிருந்து பார்த்து, கதைக்கு மெருகு கொடுத்திருக்கிறார் ஆசிரியர்.

மும்பை, ஏ.ஜி. ராமசுப்பிரமணியன்.

◆ "நண்டுக்குக் காதல் வந்தது" கட்டுரையைப் படித்தேன். மிகவும் மனவேதனை அடைந்தேன். காரணம் உண்டு. பதினெட்டு வயதே நிரம்பிய பொறியியல் கல்லூரியில் படிக்கின்ற என் இளைய சகோதரனுக்கு, "லிம்போமா" என்ற வகையான கான்சருக்கான சிகிச்சை முடிந்து மூன்று மாதங்கள்தான் ஆகிறது. சிகிச்சை மற்றும் அதன் கொடுமையான பக்கவிளைவுகளை மிகவும் பொறுமையாக டாக்டர் குறித்த காலம் வரை அவனும், எங்கள் குடும்பத்தினரும் மனம் தளராமல் மேற்கொண்டோம். எனவே, தாங்கள் வெளியிட்ட கட்டுரை எங்களையும், எங்கள் குடும்பத்தையொத்த மற்ற தைரியமான நோயாளிகளின் குடும்பத்தையும் மனம் தளர வைக்கும்படி உள்ளது. தயவுகூர்ந்து இத்தகைய தேவையில்லாத பயத்தை, மனசஞ்சலத்தை உண்டாக்குகிற கட்டுரைகளை வெளியிட வேண்டாம்.

உடுமலைப்பேட்டை, ஜெ. கமலா.

சொல்ல விரும்புகிறோம்!

◆ "காக்க காக்க மௌனம் காக்க" என்னை மிகவும் பாதித்தது. ஏனென்றால் மௌனமாக இருக்கக் கற்றுக் கொண்டு சில நாட்களிலேயே நிறைய மாற்றங்களை உணர்ந்த எனக்கு அந்தக் கட்டுரையைப் படித்ததும் எனக்காகவே எழுதப்பட்டது போல் தோன்றியது.

ஹோசூர், எஸ். கோமதிலதா.

◆ ராமபிரானின் செய்கை (நீயும் ஒரு பெண்ணா) பற்றிய ஸ்வாமிகளின் விளக்கம் கண்டேன். பழைய சம்பவம் ஒன்று நினைவுக்கு வந்தது. பல வருடங்களுக்கு முன்பு எளிமையான எங்கள் வடமொழி ஆசிரியர் பாடம் நடத்திக் கொண்டு இருந்தார். "சீதையே, விளக்கு கண்வலிக்காரனுக்கு எரிச்சல் தருவதைப் போல, நீ எனக்கு எரிச்சல் தருகிறாய்" ("உன்னைப் பார்த்தால் எனக்குப் பற்றிக் கொண்டு வருகிறது!") என்று சொன்னானாம்.

இதைக் கேட்டதும் பெண்கள் நாங்கள் வெகுண்டெழுந்தோம். "எப்படி சார், ராமர் இப்படிச் சொல்லலாம்?"

ஒருகணம் வெலவெலத்துப் போன எங்கள் ஆசிரியர், சமாளித்தாரே பார்க்க வேண்டும்.

"அட என்னம்மா! ராமர் பொடி வைத்துப் பேசியது சீதைக்குப் புரிந்தது. உங்களுக்குப் புரியவில்லையே! அவர் சொல்கிறார், 'சீதே நீ ஒரு தீபத்தைப் போல உயர்ந்தவள், தோஷமில்லாதவள். கண் வலிக் காரனுக்குக் கண்களில் தோஷம். அதுபோல எனக்குத்தான் வக்ரம். என் பார்வையில்தான் கோளாறு. அதுதான் குற்றமற்ற நீ எனக்கு எரிச்சல் தருகிறாய்' என்று போட்டாரே ஒரு போடு. வாயடைத்துப் போனோம்.

வடபழனி, திருவையாறு மீனாக்ஷி.

◆ 'விலாசமில்லாமல் போகும் கடிதங்கள்' இக்கட்டுரையைப் படித்த என் கணவர் 1962ல் எனக்குத் திருமணமான புதிதில் நான் அவருக்கு முதன் முதல் எழுதிய கடிதத்தை, பத்திரமாய் வைத்துள்ளதை, எடுத்து என்னிடம் காண்பித்தார். மலரும் நினைவுகளில் மூழ்கினேன்.

சென்னை - 44. கே. சுந்தரா.

அட்டை வண்ணப்படம் : டி.கி. நாகேஷ்

விபரீதமாகும் விளையாட்டுகள்



"ஐந்து வயதுக் குட்பட்ட குழந்தைகளை உடைய தாய்மார்கள் மிகவும் கவனத்துடன் அவர்களைக் கண்காணிக்க வேண்டியது மிகவும் அவசியம். ஒன்று முதல் ஐந்து வயது வரை உள்ள குழந்தைகளுக்கு எதையுமே தெரிந்து கொள்ளும் ஆர்வம் அதிகம். எதைக் கையில் எடுத்தாலும் உடனடியாக வாயில் போட்டுக் கொண்டு விடும்" என்கிறார் காது, மூக்கு, தொண்டை நிபுணரான பேராசிரியர் டாக்டர். ராமசுப்ரமணியம். இவைகளினால் ஏற்படும் ஆபத்துக்கள் பற்றியும் விளக்கினார்-

"வேர்க் கடலை, பட்டாணி போன்ற சிறிய விதைகள், காசு, மோதிரம் போன்ற உலோகப் பொருட்கள், கார்க், வளையல் துண்டு, குண்டூசி ஜெம் கிளிப், பட்டன், சேப்டி பின் போன்ற பொருட்கள், கரும்புச் சக்கை போன்றவைகளை குழந்தை தன்னையும் அறியாமல் விழுங்கி விடும் போது அது உணவுக் குழல் அல்லது சுவாசக் குழலில் சென்று விடும்.

டாக்டர். ராமசுப்ரமணியம்



வாயில் துவங்கி வயிறு வரை சென்று மலக்குடலில் முடிவடையும் உணவுக் குழலில் கூர்மையான முனை கொண்ட பொருட்கள் எந்த இடத்திலும் சிக்கிக் கொள்ளலாம். இதயத்தின் பின்புறமாக நுரையீரல்களின் இடையில் வளைந்து நெளிந்து வயிற்றைச் சென்றடையும் உணவுக் குழலில் சிக்கிய கூர்மை

யான முனை கொண்ட பொருட்கள் உணவுக் குழாயைக் கிழிப்பதனால் இரத்தக் கசிவு ஏற்படுவதுடன் காற்றுப் புகுவதால் சுவாசக் குழாய் அழுத்தப்பட்டு மூச்சடைப்பும் மூச்சுத் திணறலும் ஏற்படக்கூடும்.

நமக்கு நேரம் நன்றாகயிருந்தால் அதிர்ஷ்டவசமாக இப்படி எதுவும் நேராமல் வயிற்றில் சென்று மலத்துடன் வெளியேறும் அற்புதமும் நிகழலாம். குழந்தையின் கைகளில் காசு தருவதென்பது எப்போதுமே தவிர்க்கப்பட வேண்டிய ஒன்று. குழந்தை அந்தக் காசை வாயில் போட்டுக் கொள்ளும் வாய்ப்பு மிகவும் அதிகம். இந்தக் காசு உணவுக் குழலின் ஆரம்பத்தில் ஒதுங்கி நிற்க குழந்தையின் வாயில் ஓயாமல் எச்சில் வழியும். வேறு அடையாளம் எதுவுமே இருக்காது. சாதாரண மருத்துவர்களால் இதை இனம் காணுவது கடினம். காது, மூக்கு, தொண்டை நிபுணர்களை அணுகினால்தான் உடனடியான மருத்துவ உதவி பெற முடியும்.



• உணவுக் குழாயில் சிக்கிய 10 பைசா நாணயம்



• குரல் வளையின் கீழ் சிக்கிய திறந்த சேப்டி(அல்லாத) பின்

பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைக்கு எக்ஸ்-ரே எடுத்துப் பார்த்து மயக்கம் கொடுத்து வெகு கவனமாக இதை வெளியே எடுக்க வேண்டும். கைதேர்ந்த பயிற்சியும், அனுபவமும் பெற்ற மருத்துவர்களால்தான் இதைச் செய்ய முடியும். ஆசியாவிலேயே மிகப் பெரிய குழந்தைகள் மருத்துவமனையான எழும்பூரில் உள்ள அரசு குழந்தைகள் மருத்துவமனையில் இது வெகு சாதாரணமாக அடிக்கடி வரும் கேஸ் ஆகும். இதே போல உலோகப் பொருட்களைக் குழந்தைகள் வாயில் போட்டுக் கொண்டாலும் மரண ஆபத்து ஏற்படும் வாய்ப்பு உண்டு.

சுவாசக் குழாய் குரல்வளையின் முடிவில் ஆரம்பமாகிறது. குரல் எழுப்ப உதவுவது குரல் நாண்கள்தான். குழந்தைகளின் சுவாசக் குழல் - குரல்வளை இரண்டுமே மிகவும் சிறியதாக இருக்கும். இவைகளில் சிக்கிக் கொள்ளும் பொருட்களால் உடனடி மரணமோ நாட்பட்ட நுரையீரல் சம்பந்தமான நோய்களோ ஏற்படக்கூடும். இப்படி சுவாசக் குழாயில் மாட்டிக் கொள்ளும் பொருட்களை இயற்கையானவை, இயற்கை அல்லாதவை என இரண்டு வகைகளாகப் பிரிக்கலாம்.

மொட்டு, விதை, காய் போன்றவைகள் பார்க்கச் சிறியவைதான். ஆனால் தண்ணீரை உறிஞ்சி உப்பகூடியவைகள். உதாரணத்திற்கு வேர்க்கடலை. இது பார்வைக்கு மிகவும் சிறியதாக இருக்கும். குழந்தைகளுக்குப் 'புரையேறி' குரல்வளை வழியாக ட்ரைக்கியா எனப்படும் பிரதான சுவாசக் குழாயை வந்தடையும் போது கடுமையான மூச்சுத் திணறல் சத்தத்துடன் ஏற்படும். உள்ளே போன அந்தச் சிறிய வேர்க்கடலை நீரை உறிஞ்சி உப்பி மிகவும் சிறிய அந்த மூச்சுக் குழலை முழுதுமாக அடைத்து விடும். உடனடியாக இதை எடுக்காவிட்டால்...

விதை அல்லது காய் கிளை சுவாசக் குழாயின் ஒரு பக்கம் சென்றால் மூச்சடைப்பு இருந்தாலும் மரணம் நிகழும் வாய்ப்பு குறைவு. விதைகள் நீரை உறிஞ்சி அது ஒதுங்கிய பக்கமுள்ள நுரையீரலை நாளடைவில் செயலிழக்கச் செய்து விடும். சீழ் கோர்த்துக் கொள்வதுடன் கடுமையான காய்ச்சலும், விடாத இருமலும் இருக்கும். நுரையீரல் சுருங்கி விரிய கஷ்டப்படும். எக்ஸ்ரே எடுத்துப் பார்த்து இதை உறுதி செய்ய வேண்டும்.

இரண்டு நுரையீரல்கள் செய்ய வேண்டிய வேலையை ஒன்று மட்டுமே செய்வதால் மூச்சுத் திணறல், இருமல், களைப்பு போன்றவைகள் தோன்றி, அதனால் குழந்தைகளின் சாதாரண வளர்ச்சி குறைவதுடன், இயல்பாகச் செய்யும் வேலைகளையும் செய்ய முடியாத நிலை ஏற்படும். இதுபோன்ற நிலையில் இதயம் கூட ஒரு பக்கமாகத் தள்ளப்பட்டு விடும். மூச்சுத் திணறல், இளைப்பு இவைகளைப் பார்த்து ஆஸ்துமா என்று எண்ணி

சிகிச்சை தரப்படுவதும் உண்டு. காது-மூக்கு-தொண்டை நிபுணர்களால் மட்டுமே இதை சட்டென கண்டறிந்து செயல்பட முடியும்.

இயற்கையில்லாத உலோகம், பிளாஸ்டிக் பொருட்களும் கூட இதுபோல சிக்குவது உண்டு. ஆனால் நீர் உறிஞ்சுதல், உப்புதல் போன்றவைகள் இருக்காது. இவைகளை எக்ஸ்ரேயில் தெளிவாகக் காண்பது கடினம். ஆனால் உடனடியாக சிகிச்சைகள் மேற்கொள்ள வேண்டிய இந்தச் சம்பவம் பற்றி பெற்றோரிடம் கேட்டபின்புதான் அவசியம் உறுதியாக முடிவெடுக்கவும், சிகிச்சை தரவும் முடியும்.

சுவாசக் குழாயின் ஆரம்பத்தில் உள்ள குரல் வளையில் சிக்கும் மாத்திரைகள் கூட குழந்தைகளுக்கு ஆபத்தானவை. மாத்திரைகள் தரும் போது வெகு நிதானமாக அவசரமேயில்லாமல் தர வேண்டும். 'சிரப்' தருவது ரொம்பவும் நலம்.

குழந்தைகள் மூக்கிலும், காதுகளிலும் சிறு பொருட்களைப் போட்டுக் கொள்வது சகஜமானதுதான். பலப்பம், பால் பாயின்ட் பேனாவின் மூடி, விதைகள் - குறிப்பாக புளியங்கொட்டை, பின் போன்றவைகளை மூக்கில் போட்டுக் கொள்ளக்கூடும். பொதுவாக வலது கையினால் இடதுபக்க மூக்கு துவாரத்தில்தான் போட்டுக் கொள்ளும். புளியங்கொட்டை போன்றவைகள் மூக்கினுள் நீர் உறிஞ்சி மூக்கடைக்கும். மூச்சு விட கஷ்டப்படும். அழுகிய நாற்றத்துடன் மூக்கில் இரத்தமும் கூட வரலாம்.

காதுகளில் சிறிய கற்கள் மணல் போன்றவைகளைப் போட்டுக் கொள்ளும் குழந்தைகள் உண்டு. அதிகமான ஆபத்து இல்லை என்றாலும், காதடைப்பு, வலி, இரத்தம், சீழ் வடிதல் போன்றவைகள் ஏற்படலாம். கவனியாது விட்டால் மூளைக் காய்ச்சல் வரையும் போகலாம்.

பின்குறிப்பு :

1. குழந்தைகள் தனியே ஒதுங்கியிருந்தால் அவர்களை தாய்மார்கள் கவனிக்க வேண்டும்.

2. அவர்களின் கைகளில் மேலே குறிப்பிட்ட பொருட்கள் கிடைக்காதபடி கவனித்துக் கொள்ளுதல் அவசியம்.

3. சைவ உணவு தருவதுதான் நலம். அப்படி மீன் போன்றவைகளைத் தரும் போது முட்களை நீக்கி பின்னர் தர வேண்டும்.

4. சைவ உணவிலும் முருங்கைக் காய் கொடுக்கும் போது கவனம் வேண்டும். சக்கைகள் தொண்டையில் சிக்கிக் கொள்ளலாம்.

5. தடுப்பூசிகளைத் தவறாமல் போடுவது போல - இந்தத் தடுப்பு முறைகளையும் தவறாது கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

6. கொஞ்சம் விழிப்புணர்வோடு செயல்பட்டால் நாமாகவே வரவழைத்துக் கொள்ளும் பல பெரிய விபரீதங்களைத் தவிர்க்க முடியும்" என்கிறார் காது-மூக்கு-தொண்டை வைத்திய நிபுணர் டாக்டர். ராம சுப்ரமணியம்.

சந்திப்பு : **வைதேகிதேசிகன்**

மதியம் செய்த பசலைக் கீரையை மாலையில் மிக்ஸியில் மை போல அரைத்தேன். பச்சை வெங்காயம், தக்காளியும் அரைத்தேன். வாணலியில் எண்ணெய் வைத்து, தாளித்து கொஞ்சம் காரப் பொடி, மல்லிப் பொடி, மசாலாப் பொடி போட்டு, வெங்காயம், தக்காளி விழுதைக் கொட்டிக் கிளறி னேன். நன்றாக வெந்ததும் அரைத்த கீரையைக் கொட்டிக் கிளறி இறக்கினேன். கொஞ்சம் பால் ஏடு எடுத்து கடைந்து அதில் ஊற்றினேன்.

சப்பாத்திக்குத் தொட்டுக் கொள்ள 'பாலக் சப்ஜி' என்று சொல்லி கொடுக்க, 'சூப்பராக இருக்கு' என்றபடி மிச்சப்படாமல் தீர்த்தார்கள்.



- கமலா.



வானத்திற்கும் எல்லை உண்டு!

காலை எட்டரைக்கு, வெய்யில் 'சுள்'ளென்று அடித்தது. மேகலா, வேலைக்குக் கிளம்பினாள். காலையில் தயாரித்த ரவா உப்புமாவில் கொஞ்சம் தின்று கொஞ்சம் மத்யானத்துக்கு எடுத்துக் கொண்டாள்.

"இத்துனூண்டு சரியாப் போகுமா. வேலைக்குப் போற நீ வயிறார சாப்பிட வேண்டாமா. வீட்ல இருக்கற கெழத்துக்கு ஏன் இத்தனை வச்சிட்டுப் போற... இன்னும் கொஞ்சம் எடுத்துக்கோ" என்றான் நந்தன்.

மேகலாவுக்கு எரிச்சலாக இருந்தது.

'இந்தக் கரிசனத்துக்கு ஒன்றும் குறைச்சலில்லை. கல்யாணமான நிமிஷத்திலிருந்து இப்படித்தான் வழிசலாய்க் கொட்டுகிறது.'

"உன்னை போட்டோல பார்த்தோடனே மயங்கி விழுந்துட்டேன் மேகலா. நினைவு தெளிய மூணு நாளாச்சுன்னா பார்த்துக்க. தரகர் சொன்னார்... பொண்ணுக்கு ஒண்ணும் செய்ய முடியாது. ரொம்ப எதிர்பார்க்காதீங்கன்னு சொன்னார். தங்க விக்ரகமே வீட்டுக்கு வருது, தனியே எதுக்கு சவரன்னு சொன்னேன். இன்ஃபேக்ட், உன்னை எனக்குக் கட்டிவச்சதுக்காக உங்கப்பனுக்கே நான் வரதட்சணை கொடுக்கணும்னு நினைச்சேன்... இங்கே கொஞ்சம் கை வறண்டிருச்சி" என்று, தாலிகட்டி பஸ்ஸுக்காக வெயிலில் காத்து



திரும்போதே உளறிற்று.

நாலு பேர் பார்க்கிறார்களே என்ற லஜ்ஜை யில்லாமல், அவன் நெற்றியில் ஊறிய வேர்வையை, கர்ச்சீப்பால் துடைத்தது. அதன் மண்டையில் ஊற்றெடுத்த வியர்வை முகத்தில் ஆறாகப் பெருகி வடிந்ததைக் கூட பொருட்படுத்தாமல், வந்த நாள் முதல் தாங்கு தாங்கென்று

படுதலம் சுகுமாரன்

தான் செய்கிறது. நின்றால் 'பாதம் வலிக்குமே. உட்கார் மேகலா' சமைக்கப் போனால், 'வேர்க்குமே. நான் உதவட்டுமா' களைத்தால் 'ஹார்லிக்ஸ் குடிக்கறயா' சிரித்தால் 'சினிமாவுக்குப் போகணுமா' என்று பார்த்துப் பார்த்து, பூனைக்குட்டியாக புருஷன் காலைச் சுற்றுவது சந்தோஷம்தான் என்றாலும், புருஷனாயிருக்க அது மட்டும் போதுமா. ஆம்பளையாய் லட்சணமாய், வேலை பார்த்து நாலு காசு சம்பாதிக்க வேணாமா. தாய்க்கும் தாரத்துக்கும் சோறு போட வேணாமா.

எந்த தைரியத்தில் கல்யாணம் பண்ணிக்கொண்டது? ஓசியில் கிடைத்த பொம்மையை தூசியில் போட்டுப் புரட்டும் விளையாட்டா வாழ்க்கை...?

"உன்னைக் கல்யாணம் பண்றதுக்கு முதல் நாள் வரை வேலைக்குப் போய்க்கிட்டுதான் இருந்தேன் மேகலா..."

"அப்புறம் என்னாச்சு. வரப்போறவள் லட்ச லட்சமா கொண்டு வந்து கொட்டுவான்னு வேலையை விட்டிங்களாக்கும்."

"லட்சம் லட்சமா வேணும்னா நான் லாட்டரி சீட்டுல்ல வாங்கியிருப்பேன். எதுவும் எதிர்பார்க்காதேன்னு தரகர் சொல்லியும் கட்டிகிட்டதுக்குக் காரணம், நீ மட்டும் வந்தால் போதும்னுதான்."

"அந்த நினைப்பிருந்தால் இருந்த வேலையையும் விடுவீங்களா?"

"என்ன பண்ணட்டும். கோபம். நான் வேலை பார்த்த ஸ்பேர் பார்ட்ஸ் கடை ஓனர்ட்ட கல்யாணச் செலவுக்குப் பத்தாயிரம் முன் பணம் கேட்டிருந்தேன். 'உனக்கெல்லாம் யாரப்பா பொண் கொடுக்க முன் வந்தது'ன்னு எகத்தாளமா கேட்டாரு. என் சட்டை பாக்கெட்ல வச்சிருந்த உன் போட்டோவை எடுத்துக்காட்டி, 'என்னைக் கட்டிக்கப் போற பொண்ணு இதுதான். பார்த்துக்க'ன்னேன்... அதுக்கு அந்த ஆள் என்ன பண்ணான் தெரியுமா?"

"........."

'பத்தாயிரம் என்ன... நந்தா... புடி இருபதாயிரம். இன்னும் வேணும்னாலும் கேளுன்னான். என்ன அர்த்தம் தெரியுமா அதுக்கு. அப்பேர்பட்ட ஆளுகிட்ட தொடர்ந்து வேலை பார்க்க முடியுமா? அதனாலதான் வேலைய தூக்கியெறிஞ்சுட்டு, நான் நெனச்சா உன்னைவிட பெரிய முதலாளியா வந்துக்காட்ட முடியும். போடா... நீயுமாச்சு... உன் வேலையுமாச்சுனு வந்துட்டேன். எங்க போனாலும் அந்த உத்யோகத்துக்கு ஆயிரம் ரூபாய்க்கு மேல தரமாட்டான். அப்படி நான் போய் செய்தாலும் பழைய முதலாளி என்னைப் பார்த்தான்னா என்ன கேட்பான். முதலாளியாகற லட்சணத்தைப் பாருன்னு கேவலமா பார்க்க மாட்டான்?" என்கிறது ரோஷமாய்.

என்னமோ மறுநாளே முதலாளியாகி விடுகிற மாதிரி. கடை சொந்தமாக வைத்து விட்டுதான் மறுவேலை என்கிற மாதிரி.

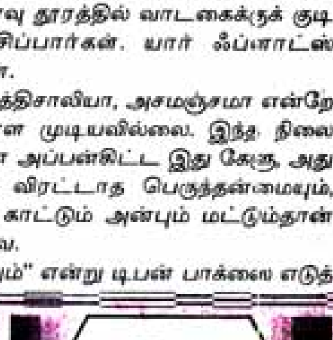
தொட்டதற்கெல்லாம்,

"இந்த வீட்டை ஒரு பில்டர் எடுத்துக்கறேன்னார். ஒரு ப்ளாட்டும் கொடுத்து, கணிசமான ஒரு தொகையும் கொடுக்கறதாய் பேச்சு என்றார்." அது சுத்த பேத்தல்.

பில்டர்களுக்கு வியாபாரமாகக் கூடிய இடங்கள், வசதியான பிரதேசங்கள் எவ்வளவோ இருக்க, இந்தத் தெருவை தேடிக்கொண்டு வந்து, இந்த இடத்தை வாங்கி கட்டுவார்கள் என்பது எதிர்பார்க்கக் கூடியதல்ல. இவ்வளவு தூரத்தில் வாடகைக்குக் குடி வரவே யோசிப்பார்கள். யார் ஃப்ளாட்ஸ் வாங்குவார்கள்.

புருஷன் புத்திசாலியா, அசமஞ்சமா என்றே புரிந்து கொள்ள முடியவில்லை. இந்த நிலைமையிலும் 'உன் அப்பன்கிட்ட இது கேளு, அது கேளு' என்று விரட்டாத பெருந்தன்மையும், மனைவிமேல் காட்டும் அன்பும் மட்டும்தான் ஆறுதலானவை.

"இதுபோதும்" என்று டிபன் பாக்ஸை எடுத்



கத்தரிக்காயை தணலில் சுட்டு, துவையல் கொத்சு போன்றவை செய்கிறோம். இதில் ருசி அதிகம் என்றாலும் கூட உள்ளே பூச்சி, புழு சொத்தைப் பார்க்க முடிவதில்லை.

கத்தரிக்காயை பஜ்ஜிக்கு நறுக்குவது போல வில்லைகளாக்கி எண்ணெய் தடவி, ஸ்டீல் கம்பியில் கோர்த்து தணலில் சுடுங்கள். நிமிஷமாக வேலை ஆகும். கோர்க்கும் போது மொத்தையாகக் கோர்க்காமல் வில்லைகளுக்கு இடையே இடைவெளி விட்டு கோர்க்கவும்.

ஸ்டீல் கம்பி, எவர்சில்வர் பாத்திரக் கடையில் ஐந்து ரூபாய்க்குள் விலைக்குக் கிடைக்கும். இது பப்படம் பொரிக்க, கலந்த சாதத்துக்கு சாதத்தை உதிரியாக்க என பல விஷயங்களுக்குப் பயன்படும்.

- எஸ். பட்டம்மா



டீ.வி. ப்ரிட்ஜ் மேல் தூசு தட்டுவோம். அந்தத் தூசி போகிறதா என்றால் பறந்து உள்ளேதான் போகிறது என்று பலருக்குத் தெரியவில்லை. மிக மெல்லிய ஈரத் துணி அல்லது ஸ்பான்ஜால் துடைத்து விட்டால் பிரச்னை இல்லை. டஸ்ட் அலர்ஜி உள்ளவர்களும் தட்டித் தட்டி அவதிப்பட வேண்டாமே! இவை ரிப்பேர் ஆவதையும் தடுக்கலாம்.

- கி. அன்னு

துக் கொண்டு, புறப்பட்டாள்.

"சாயங்காலம் கொஞ்சம் லேட்டாகும். காவேரி அக்கா ஷாப்பிங் போகணும்னாங்க. கூட போய்ட்டு வரேன்" என்றாள்.

"அதுக்கென்ன... தாராளமா போய்ட்டு, சீக்கிரமா வந்துருங்க. நான் வேணும்னா வரட்டா?"

"வேணாம். நாங்க ஒண்ணும் தங்கம் வைரம் வாங்கப் போகலை. வீட்டுச் சாமான்தான் வாங்கப் போறம்."

"சரிசரி" என்றவன் வாசல் வரை வந்தான். பக்கத்து வீட்டுக் காவேரி, கிளம்பி இவளுக்காக வாசலில் காத்துக் கொண்டு நின்றாள்.

"டவுனுக்கு போகணும்னிங்களாமே... பார்த்து போய்ட்டு வாங்க" என்றான். மேகலாவை சுட்டிக்காட்டி "பத்திரமாய்க் கூட்டிப் போங்க" என்றான்.

"கவலைப்படாதப்பா, முந்தானையில முடிஞ்சு கொண்டு வர்றேன்" என்று சிரித்தாள் அந்தக் காவேரி.

"ஐயோ... மானம் போகுது." என்று தலையில் தட்டிக் கொண்டாள் மேகலா, வெயிலுக்கு மறைப்பாக குடையை விரித்தபடி.

"ஆனாலும் உன் புருஷன் ரொம்பத்தான் அக்கறை மேகலா..." என்றபடி, தானும் குடை விரித்துக் கொண்டு ஜோடிபோட்டுக் கொண்டு நடந்தார்கள். நடக்க நடக்கவே,

"என் புருஷனும் இருக்காரே... நாட்டுக்கு திரும்பி வந்தால் என் முகத்துல முழிக்க வேண்டி வருமங்கறதுக்காகவே, கம்பெனிக்காரனே பார்த்து லீவு கொடுத்தாலும் வேணாம்னு கேன்சல் பண்ணிட்டு, அடமாய் உட்கார்ந்துகிட்டிருக்காரே சவுதியில' என்று சொன்னாள் காவேரி.

"அயோ... என்னம்மா அப்படிச் சொல்றீங்க. போன மாசம் கூட வந்து நாலு நாள் தங்கிட்டுப் போனாரே..."

"போகலேன்னா, டிஸ்மிஸ் பண்ணிருவேன்னு ஷேக் மிரட்டியிருப்பான்" என்று சொல்லி 'கொள்'ளென்று சிரித்தாள் காவேரி, தெரு என்றும் பாராமல்.

நாற்பது வயது தொடும் காவேரி ரொம்ப ஸ்போர்டிவ் டைப். ஜோவியல். இரண்டு பையன்கள். இருவருள் ஒருவன் கோயம்பத்தூரில் என்ஜினீயரிங். இன்னொருவன் தஞ்சையில் மெடிக்கல். குவைத்தில் இருந்து கொண்டு புருஷன் அனுப்பும் டி.டி.யில் பிள்ளைகளை படிக்க வைத்துக் கொண்டு, மாமனார் மாமியார்க்கு பராமரிப்பு கொடுத்துக் கொண்டு, அப்படியே முடங்கி விடாமல், நாலு பிள்ளைகளுக்குப் பாடம் சொல்லிக் கொடுக்க பள்ளிக்கூடம்.

"நானும் கொஞ்சம் நாள் அவரோடு போய் தங்கினேன். சரிப்பட்டு வரலை. எந்நேரமும் ஏஸிக்குள்ளயே கிடக்கணும். கதவைத் திறந்து வெளியில முகத்தைக் காட்டினால் காலி, அடிக்கிற அனலுக்கு மூஞ்சி தீஞ்சிடும். வந்துட்டேன். ரெண்டு வருஷ காண்ட்ராக்ட். முடிஞ்சதும் வந்துடுறேன். அது வரைக்கும் புருஷன் மிலிட்டரில வேலைக்கு சேர்ந்துட்டதாய் நினைச்சு காத்துகிட்டிருன்னார் இவர் கல்ஃப்க்கு போன வருஷம், நிஜமாவே ராணுவத்துல சேர்ந்த இவரோட ஃப்ரெண்டு, நாலு முறை பார்டர்ல சண்டை போட்டு, மெடலெல்லாம் வாங்கிகிட்டு வீட்டுக்கே ரிடையராகி வந்தாச்சு. இவர் இன்னமும் பாலைவனத்துலயே காயறார்."

"சும்மாவா... ரெண்டு பிள்ளைகள் டாக்டராகவும், எஞ்சினியராகவும் வரணும்ல."

"வராம எங்க போறாங்க. அவனுங்க படிச்சுட்டு வந்த க்ளினிக் வச்சு குடுக்க, ஆபீஸ் போட்டுக்குடுக்கற அளவுக்கு சேர்த்தாச்சு மேகலா."

"அப்புறமும் ஏன் சார் வரலை."

"பணம் மேகலா பணம். ஆரம்பத்துல ரெண்டு மூணு வருஷம் இருந்து சம்பாதிச்சுகிட்டு வந்துறணும்னு நினைச்சுதான் போறாங்க. கை நிறைய சம்பாதிச்சதும், அதை விட்டு வர மனசு வர்றதில்லை. பணத்தின் பேர்ல ஆசை வந்துடுது. இன்னும் கொஞ்சம் இன்னும் கொஞ்சம்னு ஆசை உட்கார வச்சிடுது. அந்த வேலைய உதறி ஊர் திரும்பறது கௌரவப் பிரச்னையா ஆயிடுது."

"ஏதோ ஒரு சினிமால காட்டுவான். ஒருத்தி

பார்க்க இது மற்ற டூத் பேஸ்ட்டுகள் மாதிரி இருக்காது, ஏனென்றால் இது மற்ற டூத்பேஸ்ட்டுகள் போல் வேலை செய்வதில்லை!



*புதிய ஹிமாலயா டெண்டல் கிரீம் பிரவுன் நிறத்தில் இருப்பதற்குக் காரணம் இதன் செயல் திறன்! ஆம், உங்கள் ஈறுகளைப் பாதுகாப்பதன் மூலம் உங்கள் பற்களை இது ஆரோக்கியமாக வைக்கிறது. உங்கள் ஈறுகளின் ஆரோக்கியம் பற்களின் ஆரோக்கியத்தை நேரடியாக பாதிக்கிறது. ஈறுகளை நீங்கள் சரியாக கவனிக்கா விட்டால் உணவுத்துகள்கள் அவற்றைச் சுற்றிலும் சேர்ந்து கொண்டு, கிருமிகள் வளர காரணமாகும். இவை ஈறுகளில் வீக்கம், புண், மற்றும் வலியை ஏற்படுத்தும். ஈறுகள் இதனால் லூசாகி, கடைசியில் பற்கள் விழக்கூடும்.

புதிய ஹிமாலயா டெண்டல் கிரீமில் ஆக்டிவ் ஆயுர்வேதாவின் சக்தியை உங்களுக்கு தருவதற்காகவே விசேஷமாக உருவாக்கியது. இதன் அர்த்தம், இயற்கை பொருட்களால் பாரம்பரியமான முறையில் தயாரிக்கப்பட்டது, என்பதே. இது ஈறுகளுக்கு மிகச் சிறந்த பாதுகாப்பு தருகிறது. இதிலுள்ள வேம்பு உங்கள் ஈறுகளையும் பற்களையும் தாக்கும் பாக்டீரியாவை எதிர்க்கிறது. மாதுளை ஈறுகளை இறுக்கி ஈறுகளுக்கும் பற்களுக்கும் நடுவே இடைவெளி வராமல் தடுக்கும். இங்குதான் உணவுப் பொருட்கள் சாதாரணமாகப் புகுந்து கொள்கின்றன. மெஸ்வாக், பபூல் ஆகியவை ஈறுகளிலிருந்து ரத்தம் வடிவதைத் தடுக்கின்றன. இந்த மூலப் பொருட்கள் அனைத்தும் சேரும்போது இயற்கையான பிரவுன் நிறம் கிடைப்பதால் இந்த டூத் பேஸ்ட்டும் அதே பிரவுனாக உள்ளது. இந்த டூத் பேஸ்ட்டை நீங்கள் தேர்ந்தெடுப்பதற்கும் இந்த பிரவுன் நிறமே காரணமாக இருக்கட்டும்!



Himalaya
Ayurvedic Concepts

டெண்டல் கிரீம்

கிருமிகளுடன் போராடுகிறது
ஈறுகளை இறுக்குகிறது
பலமான பற்கள்

எங்கள் ஆரோக்கிய மற்றும் அழகு தயாரிப்பு வகைகள் பற்றிய கூடுதல் விவரங்களுக்கு எழுத வேண்டிய விலாசம் - தி ஹிமாலயா டிரக் கம்பெனி, மாகடி, பெங்களூர் - 562 123.
e-mail to: write.to.us@himalaya.ac www.himalayahealthcare.com

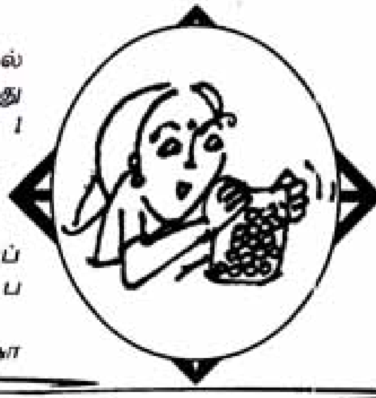
ஆரோக்கியமான ஈறுகள், ஆரோக்கியமான பற்கள்

அருமையான சலுகை! ஒரு பேக் விலைக்கு 2 பேக்குகளைப் பெறுங்கள்!*

ஃப்ரோசன் பட்டாணி

இது பச்சைப் பட்டாணி மலிவு விலையில் கிடைக்கும் காலம். மொத்தமாக வாங்குங்கள். உரித்து சுத்தமாக்கிக் கொள்ளுங்கள். உப்பு சேர்த்த நீரில் 1 நிமிடம் கொதிக்க விட்டு வடிகட்டி எடுங்கள். கனமான ப்ளாஸ்டிக் கவர்களில் போட்டு மெழுகு வர்த்திச் சுடரில் காட்டி சீல் பண்ணி விடுங்கள். இந்தப் பட்டாணிகளை ஃப்ரீசரில் வைத்து தேவைப் படும் போது எடுத்து ஆறு மாதம் வரை உப யோகிக்கலாம்.

- உஷா



புருஷன் ஆத்துல பரிசல்ல போகும்போது தண்ணில தவறிவிழுந்து செத்துப்போவான். ஒருத்தனோட மனைவி அரளிவிதைய அரைச்சுக் குடிச்சவ, காப்பாத்த வீட்ல ஒரு டம்ளர் தண்ணியில்லாததால் செத்துப் போவாள்."

"அது விஜயகாந்த், ரேவதி நடிச்ச படம். ஆர். சுந்தர்ராஜன் டைரக்ஷன்ல, 1983ல வந்த, 'வைதேகி காத்திருந்தாள்'. அதுக்கென்ன இப்போ" என்று கேட்டாள் காவேரி. பொழுது போக்குக்காய் நிறைய சினிமாக்களை பார்த்த அனுபவத்தில்.

"அதில்லே, ஒருத்தருக்கு அளவுக்கதிகமான தண்ணியால பிரச்னை. இன்னொரு கேரக்டருக்கு தண்ணியே இல்லாததால பிரச்னை. உங்களுக்கு நிறைய பணம் பிரச்னை. எனக்கு அது இல்லையேன்னு பிரச்னை."

"கூடிய சீக்கிரம் பணம் ஏராளமாய் வந்து உன் மடியிலும் கொட்டும். கவலையே படாதே."

"எங்கேம்மா... இங்கிருக்கற காவேரிப் பாக்கத்தை தாண்டாத என் புருஷன் துபாய் போய் சம்பாதிக்கப் போறாரா?"

"அவர்தான் போகணுமா... ஏன் நீ போகக் கூடாதா?.. வாய்ப்பு வந்தால் வேலை செய்ய வெளியூர் போகமாட்டியா? சம்பாதிக்க மாட்டியா?" என்று பேசிக் கொண்டே பஸ் ஸ்டாப் அடைய, டவுன் பஸ்ஸுக்குக் காத்திருந்த கும்பலில் கரைந்தார்கள். ஸ்கூல் ரெண்டு ஸ்டாப் தள்ளிப் போக வேண்டும். மாலை நேரத்தில் பேசிக் கொண்டே காலாற நடந்து வந்துவிட முடியும். வெயில் உறைக்கும் காலைப் பொழுதில் அது சாத்தியமில்லை. பஸ் வரும் திசையை சகலரும் பார்த்துக் கொண்டிருக்க, கொஞ்சம் எட்டத்தில் நின்ற விடலைப் பையன்கள், மேகலாவையே முறைத்துப் பார்த்தார்கள். ஒருத்தன் காதுபட, "ஹவ்ஸ்வீட்?" என்க, இன்னொருவன் "சூப்பர்" என்றான். இன்னொருத்தன் "ஐயோ பத்திகிச்சி.. பத்திகிச்சி.." என்று பாடினான்.

"மேகலா இப்படி வா.." என்று உஷ பக்கமாய் நகர்த்திவிட்டு, காவேரி தன் காலிலிருந்த செருப்பைக் கழட்டி, அந்தப் பையன்களுக்கு நேராக பிடிக்க, பையன்கள் மாயமானார்கள்.

பஸ்ஸும் வந்தது.

9.05க்கு பிரேயர் முடித்து, ஸ்கூல் துவங்கிற்று.

மேகலா ஒண்ணாம் வகுப்பு குழந்தைகளுக்குப் பாடம் எடுத்தாள். நாலும் அஞ்சும் வயசுமான பிஞ்சுகள். அவள் வகுப்பில் மொத்தம் முப்பது குழந்தைகள். ஆண் குழந்தைகளும், பெண் குழந்தைகளும் எண்ணிக்கையில் சரிபாதியாக இருந்தார்கள். ஒவ்வொன்றின் முகமும் ஒரு தாமரைப் பூவாய் தெரிந்தது. முப்பது தாமரைகள்.

அவர்களைப் பார்க்கும்போது, தானாகவே வயிற்றில் நெகிழ்வு உண்டாயிற்று.

அவன் மறுக்காமல் இருந்திருந்தால் இன்னேரம் அவள் வயிற்றிலும் ஐந்து மாத கரு வளர்ந்திருக்கும்.

"இருக்குற நிலைல கொழந்தைய பெத்துகிட்டால் அதுக்கு பால் வாங்கக் கூட காசில்லாம கஷ்டப்படணும். நாலு காசு கைல வரட்டும் பிறகு பார்த்துக்கலாம்" என்று கறாராக சொல்லி விட்டாள்.

நந்தனும் கப்சிப்.

இப்படிச் சொன்னாலாவது புருஷன் ரோஷமாய் மறுநாளே வேலைக்குக் கிளம்புவான் என்று பார்க்க, நந்தன் தன்னை உயர்த்தி வைத்துக் கொண்ட முதலாளி ஸ்தானத்திலிருந்து கீழிறங்கிக் கொள்ளவில்லை. சோளிங்கரில் கொடுத்த சின்ன அக்கா முழுகாமலிருப்பதாக தகவல். வந்தவாசி பற்றி தகவல் இல்லை. ரவிக்கு குழந்தையே பிறந்து விட்டதாக கேள்வி. ஆனால், அப்பா போய் பார்க்கக் கூட இல்லையாம். கோபத்தில் தானும் அப்பாவும் ஒரு கோட்டில் நிற்பது நினைத்தும் கொண்டாள்.

அப்பா ஞாபகம் வந்ததும் கூடவே அவர் ஆஸ்துமா ஞாபகம் வந்தது. 'இப்போது எப்படியிருக்கிறார் என்று தெரியவில்லை. அந்த பலவீன உடம்போடும் போன மாதம் அரிசி சுமந்து வந்தார்.'

"கோர்ட்டுல கேஸு நம்ம பக்கம்தான் ஜெயமாகும் போலத் தெரியுது. ஆக்ஸிடண்ட்டுக்கு லாரி டிரைவர் காரணமில்ல. எதிர்ல வேன்ல வந்தவங்கதான். வேன் டிரைவர் போதையில வந்துருக்கார்னு ஃப்ருப்பாயிடுச்சு. தீர்ப்பு தள்ளி வச்சிருக்கு."

"இதனால, நமக்கென்ன லாபம்ப்பா?"

"லாரி உரிமையாளர்ங்கற முறையில, விபத்துல செத்தவங்களுக்கு நஷ்டஈடு கொடுக்க வேண்டி வந்தால், பணத்துக்கு நான் எங்கம்மா போக முடியும். தப்பு உன்னுதில்லேன்னு சொல்றதே தலைக்கு வந்ததே, தலை பாகையோடு போச்சுங்கற மாதிரிதானே."

"இன்ஷுரன்ஸ்காரன் தரமாட்டானா?"

"அவன்தான் பிரிமியம் சரியா கட்டலை. பாலிசி லேப்ஸ் ஆயிருச்சினு இல்லாத கதையெல்லாம் சொல்றான். ஆனாலும் வாங்கிறலாம். அந்தப் பணமும் வந்து, ஸ்டேஷன்ல நின்னு துரு ஏறிகிட்டிருக்கற வண்டியும் கைக்கு வந்ததுன்னா... ஒரு வழியாய் அதைச் சரி பண்ணி ஓடவிட்டால் போதும். பிரேக்டவுனாகி நிற்கிற வாழ்க்கை மறுபடி ஓட ஆரம்பிச்சிரும்" என்றபோது அவர் உடல் அசதியையும் மீறி, கண்களில் ஒரு சந்தோஷம் அடிக்கும். அடிந்தது. ஆனால் அது அத்தனை சுலபத்தில் ஈடேறும் சமாச்சாரமா... முன்னைப் போல் அப்பாவின் உடம்பில் தெம்பு ஏது. ஓடி ஆடி எந்த வேலையைச் செய்ய முடியும்?

மேகலா, சிந்தனைகளை கரைத்து, குழந்தை

இட்லிக்கு உளுந்த மாவு அரைத்து முடித்ததும் விரலில் எடுத்து குட்டிக் குட்டி உருண்டை போல் போடுங்கள். எண்ணெயில் பொரிந்ததும் சர்க்கரைப் பாகில் கேசரி பொடி கலந்து அதில் ஊறவிடுங்கள். உளுந்து ஜாமூன் ஏ கிளாசாய் இருக்கும். (ஒரு வகையில் இது ஜாங்கிரிக்கு தூரத்து உறவு)

- கி. ஐசுவர்யா



களின் பேரில் கவனம் திருப்பினாள். புத்தகத்தி லிருந்த ரைம்ஸை, தன் இனிய குரலால் சங்கீதம் போல் பாடிக்காட்டினாள். குழந்தைகள் மழலைக்குரலில் திருப்பிச் சொல்லின. சிலது, அவள் முகத்தைப் பார்த்துக் கொண்டு, சிலது அங்கும் இங்கும் வேடிக்கை பார்த்தபடி, சிலது தலை கவிழ்ந்து எதையோ நோண்டியபடி... இரண்டாவது வரிசையில் உட்கார்ந்திருந்த குழந்தை,

"எங்கப்பா பெரிய சைக்கிள் வச்சிருக்கார்... ஒங்கப்பா வச்சிக்காரா..." என்று பக்கத்துப் பையனிடம் கேட்டது.

கேட்ட குழந்தையின் அப்பா, ரிக்ஷாக் காரர். பத்து குழந்தைகளைச் சுமந்து வரும் கூலியை... ஃபீஸாகக் கொடுத்து தன் குழந்தை யையும் கூடவே படிக்க வைக்கிறான். எல்லா பிள்ளைகள் போல தன் பிள்ளையும் யூனிஃபார்ம் போட்டு, ஷூ போட்டு, டைகட்டி இங்கிலீஷ் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்ற ஆசையில் அனுப்பியிருக்கிறான். மத்யானம் அந்தக் குழந்தைக்கு சாப்பாடு கொண்டு வரும் அதன் தாயார், ஒரு நாளைப் போல வீட்டு வேலைகள் செய்துவிட்டு, சரக் கையும், பரட் டைத் தலையுமாய் வரும். குழந்தையை வேப்ப மரத்து நிழலுக்குக் கூட்டிப்போய் மடியில் உட்கார்த்தி வைத்துச் சோறூட்டும். மற்ற பெண் களுக்கு மத்தியில் அந்தம்மாவின் வறுமை அப்பட்டமாக தெரியும். மனசாட்சி என்று ஒன்றிருந்தால் அவர்களிடம் நயா பைசா கேட்கக் கூடாது. ஆனால், மனசாட்சி அது இது என்று பார்த்தால் நிர்வாகத்தை நடத்த முடியுமா?

"எம் புள்ள நல்லா படிக்கிறானா மிஸ்...! இங்கிலீஷ் நல்லாச் சொல்றானா..." மேகலா வைப் பார்த்து ஓடிவந்து விசாரிக்கும். பரி தாபமாக இருக்கும்.

நல்லாவே படித்தாலும் தொடர்ந்து எத் தனை வகுப்புவரை இவர்களால் இங்கிலீஷ் ஸ்கூலில் படிக்க வைக்க முடியும். சமுதாயம் ஏன் வலுக்கட்டாயமாக ஒரு சூழலை – போலி யான மாயையை உண்டாக்கி, ஏழைப்பாழை களையும் அதில் விழவைத்து கஷ்டப்படுத்து கிறது...' என்று தோன்றும்.

ஆனால், மூக்கொழுகும் அந்தப் பிள்ளை... "மம்மி... இவங்க நல்ல ஆண்ட்டி.. ரைம்ஸ், ஸ்டோரியெல்லாம் அழகா சொல்றாங்க..." என்று சொல்லிவிட்டால்,

"அடி என் செல்லம்..." என்று அதன் அம்மா பூரித்துப் போவதைப் பார்க்கும்போது, மேகலாவுக்கும் மெல்லிசாக சந்தோஷம் பரவும்.

"நல்ல ஆண்ட்டி...!" என்று குழந்தையிடம் சர்ட்டிபிகேட் வாங்குவது பெரிய பாராட்டல் லவா.

ரிக்ஷாகாரன் குழந்தை மட்டுமல்ல... தினக் கூலி வாங்கும் பல தொழிலாளிகளின் குழந்தைகள், வசதி படைத்த குழந்தைகளோடு சரிசமமாக உட்கார்ந்து படித்தன.

எதெனெதன் தலையெழுத்து எப்படியெப்படியோ.. நாமும்தான் நன்றாகப் படித்தோம்... என்று யோசனைகள் இழுத்துக் கொண்டு போனது மேகலாவை.

நாலு மணிவரை பொழுது போனதே தெரியவில்லை.

ஸ்கூல் விட்டதும், காவேரி, மேகலாவை அழைத்துக் கொண்டு பஸ் பிடித்து டவுனுக்குக் கூட்டிப் போனாள்.

பேசிக் கொண்டே பஜார் வீதியில் நடை பழகினார்கள். காவேரி ஜன்னலுக்குப் போடும் ஸ்க்ரீன்கள், ரெண்டு தலையணை உறை, மாமியார்க்கு பாக்கு, வெற்றிலை என்றெல்லாம் வாங்கிவிட்டு,

"வா...லைட்டா டிஃபன் சாப்பிட்டுட்டு போகலாம்."

"இருக்கட்டும்கா. வீட்டுக்குப் போகலாம்."

"ஆமாம். உன் மாமியார் வெஜிடபிள் புலவு பண்ணி வச்சிட்டு உனக்காக காத்துகிட்டிருக்காளாக்கும். என்ன சமைக்கறீங்கனு தெரியாதா. சும்மா வா. எனக்கும் நாக்கு செத்துக் கெடக்கு."

விடாப்பிடியாக அந்த ஹோட்டலுக்குள் கூட்டிப் போய், குழாப்புட்டு, குழிபணியாரம் என்று வாங்கிக் கொடுத்தாள்.

சாப்பிட்டு காபிக்காக காத்திருக்கும்போது, மேகலா அருகில் வந்து நின்றான் அவன்.

"எக்ஸ்க்யூஸ் மி... நீங்க மேகலாதானே" என்று கேட்டான்.

ஆளைப்போலவே அவன் குரலும் அழகாயிருந்தது. கோட்டும் சூட்டும் போட்டு, மோவாயில் ஸ்டைலாக கொஞ்சம் தாடி வைத்து ட்ரிம் பண்ணியிருந்த அவனை, சட்டென அடையாளம் பிடிபடவில்லை.

"ஹே... நான் பாபு... பாபுராஜ்..."

இப்போது புரிந்தது. தன்னுடைய காலேஜ் மெட் பாபுராஜ். சட்டென அவள் முகத்தில் மகிழ்ச்சி பரவியது. எத்தனை வருஷமாயிற்று, பழைய நண்பர்களைப் பார்த்து. சொல்லப் போனால் கல்லூரிவிட்டு நின்ற நாளிலிருந்து யாரையுமே சந்திக்கவில்லை. அவசரமாய் நடந்த தன் கல்யாணத்தின்போதுகூட யாரையும் அழைக்க முடியவில்லை. இப்போதுதான் முதன் முதலாக ஒரு நண்பன்.

"ஹாய் பாபு, எப்படியிருக்கீங்க.."

"ஓ. நான் நல்லாருக்கேன். நீங்க வேலூர்ல இருப்பீங்கன்னு நான் எதிர்பார்க்கலை... மெட்ராஸ்லருந்து வரும்போது கார் காவேரிப்பாக்கத்தைக் கடந்தபோது, உங்க ஞாபகம். இன்னைக்கு ராசி பலன்ல முக்கிய சந்திப்புன்னு போட்டிருந்துச்சு. சொல்லி வச்சாப்ல உங்களை மீட் பண்றேன். இந்த ஊர்லயா இருக்கீங்க."

"தப்பு செஞ்சவங்க வேலூர்லதானே இருக்கணும். இது என் புகுந்த ஊர்."

அவன் அடக்கமாக சிரித்தான்.

"உங்களுக்கும் கல்யாணமாயிருச்சா... பேஷ்."

"உட்கார்ந்து பேசுங்களேன்" என்றாள் காவேரி.

"நோநோ. அவசரமா ஒரு எங்கேஜ்மெண்ட். ரெண்டு நாள் இந்த ஊர்லதான் இருப்பேன். மேகலா... இஃப் யு டோண்ட் மைண்ட்... உங்க விலாசம் கொடுத்தீங்கன்னா நான் நேர்ல வர்றேன். சந்தோஷமாயிருக்கு. நிறைய பேசணும்."

அவள் அட்ரஸ் சொன்னாள்.

குறித்துக் கொண்டான். "அப்படியே உங்க ஃபோன் நம்பரையும் சொல்லுங்களேன்."

"எங்களுக்கு போன் இல்லை..." என்று எப்படிச் சொல்வது என்று தயங்க, காவேரி சட்டென்று தன் வீட்டு நம்பரைக் கொடுத்தாள்.

"ஓ...கே! நாளைக்கு சண்டேதானே. காலை

எலக்ட்ரிக் குக்கரில் வெஜிடபிள் பிரியாணி செய்வது எளிது. காய்கறிகளை எண்ணெய் குறைவாக விட்டு, லேசாக வதக்கி, குக்கரில் போட்டு, அரிசி களைந்து போட்டு தண்ணீர் விட்டு, உப்பும் போட்டு மூடி விட்டால் முப்பதே நிமிடத்தில் பொல பொல பிரியாணி ரெடி. 20-25 நிமிடம் ஆகும் போது வறுத்த பிரட் துண்டங்களைப் போட்டு மூடலாம். (நடுவில் குக்கரைத் திறக்கலாம்)

1. எண்ணெய் குறைவு, 2. காயை நன்றாக வதக்க வேண்டாம்., 3. சாதம், காயைக் கலந்து பிறகு 'தம்' கட்டுவார்களே அது தேவையே இல்லை.

- கமலா

(இதுபோல வழக்கமான சமையலுக்கு நீங்கள் கையாளும் 'ஈஸி' வழிமுறையை எழுதுங்களேன். மற்றவர்களுக்கும் உதவியாக இருக்கும். - ஆர்.)



யில நான் வரலாமில்லையா..." என்று கேட்டு, அவள் பதிலைக் கூட எதிர்பார்க்காமல், உடன் வந்த இன்னொருவருடன் அவசரமாக வெளியேறினான். போகும்போது மேகலாவுக்கும், காவேரிக்கும் சேர்த்து "பை" சொன்னான்.

"என்ன மேகலா... ஒண்ணும் பேசாமலிருக்கே. யார் அந்த ஸ்மார்ட் கார்த்திக் மாதிரி இருக்காரே..! காலேஜ்மேட்?" விசாரித்தாள் காவேரி, வீடு திரும்பும் வழியில். "ஆமாம்க்கா!"

மேகலாவுக்கு கல்லூரி ஞாபகங்கள் முந்தி முந்தி வந்து நின்றது. கல்லூரி வாழ்க்கை என்றாலே, கலாட்டா, கிண்டல், சீண்டல், சிறல். பையன்களின் வால் தனத்துக்கு சொல்லவே வேண்டாம். மேகலா ஸ்போர்டிவா பழகும் அதே நேரம், கண்டிப்பான பேர்வழி. அதனால் பையன்கள் எட்ட நின்று கமெண்ட், பாஸ் பண்ணிக் கொள்வார்களே தவிர, கிட்டத்தில் வந்து எந்த வம்பு தும்பும் செய்யமாட்டார்கள். எதிர்ப்படும்போது, "யுவர் எக்ஸலென்ஸி." என்று பணிவுதான்.

சுற்றிச் சுற்றி வந்த சிலரில் இந்த பாபுவும் ஒருவன். ஒரு பைக் வைத்துக் கொண்டு ரொம்பவும் அலம்பல் பண்ணித் திரிவான்.

"மிஸ் யுனிவர்ஸ்(லேடி)... மேகலா ரசிகர் மன்றம்" என்று துவங்கி தலைவர் பாபு என்று சுவற்றில் கிறுக்கி, பிரின்ஸிபாலின் கண்டனத்துக்கு உள்ளானவன். அப்படிப்பட்டவன் இன்று பிஸினஸ் மேக்னட் போல என்ன வசீகரமாய் வளர்ந்து விட்டான். தன்னை இளவரசி போல் பாவித்து நடத்தியவன் இன்று தன் நிலையைப் பார்த்தால் என்ன நினைப்பான்.

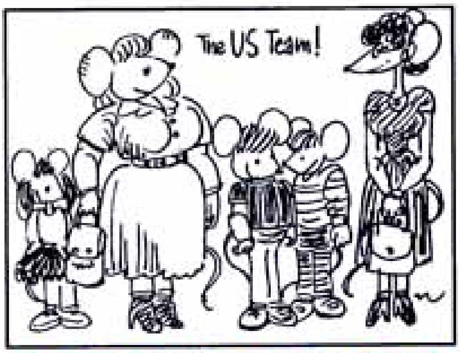
'அவசரப்பட்டு வீட்டுக்கு வேறு வரச் சொல்லிவிட்டேனே' என்று தவித்தாள். காவேரியிடமும் தன் தவிப்பைச் சொன்னாள்.

"நண்பன்னு சொல்றே. அந்தஸ்துல உயர்வு தாழ்வெல்லாம் நட்புக்குக் கிடையாது. கண்ணனுக்கும், குசேலனுக்கும் அந்தஸ்து பார்த்தா வந்தது நட்பு. அவர் பார்க்க விரும்பறது உன்னைத்தானே தவிர, உன் வீட்டை இல்லை. உன்னைப் பார்த்ததும் அவர் கண்கள்ல ஏற்பட்ட பிரகாசத்தைக் கவனிச்சேன். அலட்டிக்காதே. வந்தால், உன் வீட்ல உள்ளது கொடுத்து உபசாரம் பண்ணி அனுப்பு. எதும் தேவைன்னா என்னைக் கேளு." என்றாள்.

இருவரும் தெரு திருப்பத்தில் திரும்பிய போது, விளக்கு வைக்கும் நேரம் ஆகிவிட்டது.

மேகலாவை எதிர்பார்த்துக் கொண்டு, அவள் புருஷன் நந்தன், தெரு வாசலிலேயே நின்று கொண்டிருந்தான்.

(தொடரும்)





குழந்தை

2

பிறந்த உடனே மருத்துவமனையில் தரப்படுகிற சுத்தமான குளியலைப் போல (சில தாதிக்கள் கரண்டியைக் கழுவுவது போலக் கழுவி எடுக்கிறார்கள்) தினந்தோறும் நல்ல குளியல் குழந்தைக்குத் தரப்படுவது நல்லது.

நாம் குளிப்பது போல அல்லாமல் கொஞ்சம் நேரம் எடுத்துக் கொண்டு குழந்தையைக் குளிக்க வைக்க வேண்டும். அடுப்பில் பாலை வைத்து விட்டு குழந்தையை பால் பொங்கும் முன் பக்கெட்டில் முக்கி எடுக்காதீர்கள். நீங்கள் எல்லா வேலையையும் முடித்து விட்ட பிறகு நிதானமாக சற்று நேரம் எடுத்துக் கொண்டு குழந்தையோடு குளியல் அறைக்குச் செல்லுங்கள்.

குழந்தையை குளிக்க வைக்க மிகச் சிறந்த நேரம் குழந்தைக்குப் பால் கொடுப்பதற்குச் சற்று முன்பாக. காரணம் எல்லாக் குழந்தைகளும் பால் குடித்தவுடனே சுலபமாகத் தூக்கத்திற்குச் சென்று விடும். ஆக குளித்ததின் மூலம் புத்துணர்ச்சி.. புத்துணர்ச்சியுடன் நல்ல உணவு.. பிறகு சுகமான தூக்கம் என்பது குழந்தைக்கு நல்ல விதமாக அமைகிறது. சில குழந்தைகள் முழுதாக பால் குடிக்காமல் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக குடிக்கும். அம்மாதிரிக் குழந்தைகளை அந்த இடைவெளி நேரத்தில் குளிக்க வைப்பது நல்லது.



எந்த முறையில் குளிக்க வைக்கலாம் என்று யோசித்தால், தொப்புள் கொடி காயம் ஆறுகிற வரை ஸ்பான்ஜ் குளியல் நல்லது. அது பற்றி கொஞ்சம் சொல்லி விடுகிறேன். ஸ்பான்ஜ் குளியல் கொடுப்பதற்குச் சிறந்த இடம் உங்கள் மடி. அந்த இடத்தைக் கணவர் பிடித்துக் கொண்டிருந்தாலும் சற்று நகர்த்தி விட்டு குழந்தையைப் போட்டு குளியல் நடத்துவது நல்லது. மிக மிக ஆரம்ப தினங்களில் குழந்தையை குளிக்க வைப்பதற்கு ஏற்ற இடம் உங்கள் வீட்டுச் சமையல் அறை. ஆமாம்! ஆச்சர்யப்படாதீர்கள். காரணம் குளியல் அறையை விட சமையல் அறை சற்று மிதமான வெப்பத்தில் இருக்கும். அப்படிப்பட்டதொரு மித வெப்ப சூழ்நிலையில் குழந்தையைக் குளிக்க வைப்பது நல்லது.



குழந்தையைக் குளிக்க வைக்க நீங்கள் என்ன சோப் வாங்கி வைத்திருக்கிறீர்களோ அதையே பயன்படுத்துங்கள். சோப் எல்லாம் உங்கள் விருப்பம். (பரிசாக வந்த ஜான்ஸன் கிட்டில் இருக்கும் சோப்பே

வஸந்த் செந்தில்

ஆறு மாதத்திற்குத் தாங்கும் என்றாலும் சரி) கூடவே இரண்டு மூன்று சுத்தமான காட்டன் துணிகள். (இதை எல்லா மருத்துவமனைகளிலும் பார்த்திருப்பீர்கள்) ஒரு நல்ல டவல். சுத்தமான நாப்பி பேட். மிதமாக சூடு இருக்கும் தண்ணீர்.



மடி மேல் வைத்து குளிக்க வைக்க சௌகரிய மாக இல்லை என்றாலும் அல்லது உங்கள் கணவர் விட மாட்டேன் என்று அடம்பிடித்தாலும், ஒரு டேபின் மேல் வைத்து குழந்தைக்கு இந்த ஸ்பான்ஞ் குளியலை நடத்தலாம். அந்த டேபின் மேல் பாலிதீன் கவர் போல ஒன்றைப் போட்டு அதன் மேல் குழந்தையைக் கிடத்துவது நல்லது. இந்த மாதிரி டேபிள் மேல் கிடத்தும் போது குழந்தை உருண்டு விடாமல் பார்த்துக் கொள்வது மிக அவசியம். பிடிப்பு இல்லாமல் லேசாக உருள்வது கூட குழந்தைக்குத் தேவையற்ற பயத்தைக் கொடுக்கும்.

தினமும் தலை முதல் கால் வரை குழந்தையைக் குளிக்க வைக்க வேண்டும் என்ற கட்டாயமில்லை. வைத்தாலும் நல்லதுதான். முழு குளியல் செய்ய முடியாத நாட்களில் டயாப்பர் மட்டும் மாற்றி இடுப்புப் பகுதியை மட்டுமாவது சுத்தமாகத் துடைக்க வேண்டும். அப்போதும் கொஞ்சம் வெதுவெதுப்பான தண்ணீரை பயன்படுத்துவதே நல்லது.

டப் குளியலும் குழந்தைக்குச் செய்யலாம். நம் ஊருக்கு இது சரிப் பட்டு வருமா என்று யோசித்தாலும் சும்மா இரண்டு வரி அது பற்றித் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். 'டப்பில் குளிக்க வைக்கும் போது குழந்தை சற்று தடுமாறும். அதன் மூலம் பயம் ஏற்பட்டு குழந்தை அலறி, எப்போது குளிக்க வைக்கக் கொண்டு போனாலும், 'டப்பில் உச்சா போய்விடும். குளிக்க வைக்க உதவி செய்யாது. புதிய பெற்றோர்கள் இதைக் கண்டு பயந்து நடுங்கி 'டப் அலர்ஜி' என்று புதிதாக ஒன்றைக் கண்டுபிடித்து டாக்டர்களுக்கே சொல்வார்கள்.



"சார்... டப்ல நிக்க வைச்சாலே ஒண்ணு விட்ருது.." சில மருத்துவர்கள் என்னவென்று புரியாமல்,

"குரோசின்...! ஒண்ணு குடுங்க" என்று சொல்ல,

நீங்கள் குழம்பி, "தலைவலிச்சாத்தானே குரோசின்...?" என்று வினவ,

டாக்டர், "ஆமா சார்.. டப் அலர்ஜினா என்னன்னு யோசிச்சதில எனக்குத் தலைவலிக்குது. குரோசின் எனக்குத்தான் கேட்டேன்.." என்பார் பரிதாபமாக.

இந்தச் சிக்கலை எல்லாம் தவிர்க்க கொஞ்ச நாட்களுக்கு டப் குளியல் எல்லாம் ஸ்டைலாகச் செய்யாமல் ஸ்பான்ஞ் குளியல் மூலம் உடம்பைத் துடைத்துக் குளிக்க வைப்பதே சிறந்தது. தவிர குழந்தையும் பாதுகாப்பாக உணரும்.

எப்படி ஸ்பான்ஞ் குளியல்? இந்த பாராவில் விவரித்து விடுகிறேன். மனப்பாடம் எல்லாம் செய்து மறந்து விடாமல், லேசாகக் கவனித்து மனதில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

சுத்தமான டவலை எடுத்து, மிதமான சூட்டில் இருக்கும் தண்ணீரில் நனைத்து முகம், தலை இரண்டையும் முதலில் துடைத்து விடுங்கள். தலைக்கு வாரம் ஒருமுறை அல்லது இருமுறை சோப் பயன்படுத்தினால் நல்லது. மெல்ல நளினமாக பின் மேலதிகாரிக்குப் போடுவது போல் உடல் முழுக்க சோப் போடவும். பின் மறுபடியும் அதே சுத்தமான டவலால் உடல் முழுவதும் ஒருமுறைக்கு இருமுறை துடைத்து எடுக்கவும். பின் உடன் வைத்திருக்கிற காட்டன் துணிகளால் கண்களை சற்று அழுத்தமாக துடைத்து எடுக்கவும். போதும். இவ்வளவு செய்தால் போதும். குளியல் முடிந்தவுடன் கண்களைத் துடைத்து எடுத்தால் குழந்தை சட்டென்று புத்துணர்வாகி உங்களை நோக்கிக் கண்ணடிக்கலாம். கவனிக்காமல் மைடப்பாவைக் குழைத்துக் கொண்டிருக்காதீர்கள். அதெல்லாம் வீண்.

தவிர குளியல் அறையில் வைத்து 'டப்' பாத் கொடுத்துத்தான் வளர்ப்பேன் என்பவர்களுக்கு சில சிறிய அறிவுரைகள். மறக்காமல் பின்பற்றுவது நல்லது. மேற்சொன்ன குளியலுக்குக் குழந்தையை உட்படுத்தும் போது மறக்காமல் குளிப்பதற்குத் தேவையான எல்லாவற்றையும் எடுத்துக் கொண்டு போய் விடுவது நல்லது. உதாரணமாக டவலை மறந்து விட்டுப் போய் விட்டால் பாதியில் சொட்டுகிற குழந்தையைத் தூக்கிக் கொண்டு வீடு முழுக்க டவலைத் தேடி அலைய வேண்டியிருக்கும். அந்த நேரம் பார்த்து காலிங்பெல் அடிக்க, குழந்தையை ஏடாகூடமாக இடுக்கிக் கொண்டு கதவைத் திறந்தால் வேலைக்காரி உள்நுழைவாள். அப்போது பார்த்து தொலைபேசி மணி அடிக்க குழந்தையைச் சட்டென்று அவசரத்திற்கு வேலைக்காரியிடம் கொடுக்க, அந்த பெண் பக்கத்து வீட்டில் பாத்திரம் தேய்த்து விட்டு வந்த கையோடு குழந்தையை பல்லாங்குழி போல பிடிப்பாள். பாதிக் குளியலும் பணால் ஆகிவிட்டதில் குழந்தை அழ ஆரம்பிக்கும்.

தொலைபேசியை எடுத்தால் உங்கள் கணவர், "குழந்தையை குளிக்க வைக்கும் போது மறக்காம டவலை எடுத்துட்டுப் போ. அதுக்குத் தான் ஃபோன் பண்ணேன். டாக்டர் வஸந்த் செந்தில் மங்கையர் மலர்ல சொல்லியிருந்தாரே.." என்று சொல்ல, நீங்கள் இஷ்டத்திற்கும் கடுகடுத்து விட்டு குழந்தையைத் திரும்பப் பெற்று பாத் டப்புக்கு போனால் வெந்நீர் ஆறியிருக்கும். திரும்பத் தண்ணீர் வைக்கலாமா என்று யோசிக்கும் போது குழந்தை கரிக்கன்னத்தை கழித்து (உபயம் வேலைக்காரி) பசியில் அழ ஆரம்பிக்கும். பின் என்ன? அன்றைக்குக் குளியல் அவ்வளவுதான்.

இதுபோன்ற குழப்பத்தைத் தவிர்க்க குளியலுக்குத் தேவையான எல்லாவற்றையும் முன்பே கவனமாக எடுத்து வைத்து விடுங்கள். அது போல நீங்கள் நல்ல உடைகளை அணிந்து கொண்டு குழந்தையைக் குளிக்க வைக்காதீர்கள். குழந்தை அடிக்கிற லூட்டியில் நீங்கள் ஈர உடையோடு வெளி வர வேண்டியிருக்கும். அதுபோலவே வாட்ச் கட்டிக் கொண்டு குளிக்க வைக்காதீர்கள். "டாக்டர்... என்னோடது வாட்டர் ப்ரூப்.." என்று குரல் கொடுப்பவர்களுக்கு ஒரு செய்தி. வாட்டர் ப்ரூப் வாட்ச்கள் தண்ணீர் பட்டதும் நின்று விடும் என்பது கப்ஸா விதி. யார் இந்த கப்ஸா என்று யாரும் குழந்தையை மறந்து தேட வேண்டாம். சும்மா அது கப்ஸா. குழந்தையைக் கவனியுங்கள்.

சமையல் அறை 'சிங்க்'கில் கூட இம்முறை குளியலை நடத்தலாம். (மேல்நாடுகளில் குழந்தைகளை குளிக்க வைப்பதற்காகவே

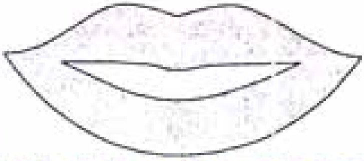
நம் சில'பஸ்' மாறுமா?



நமது சிங்காரச் சென்னையிலும், மும்பாயைப் போல பஸ் போக்குவரத்து செயல்பட்டால் நல்லது. மும்பையில் 'க்யூ' முறையை அனுஷ்டிக்கிறார்கள். ஏறும்போது பின்புறம் ஏறி முன்புறம் இறங்குகிறார்கள். கண்டக்டர் நம் இடம் தேடி வந்து டிக்கெட் கொடுக்கிறார். பஸ்ஸில் குறிப்பிட்ட அளவே பயணிகள் அனுமதிக்கப்படுகிறார்கள். தொங்குகின்ற விஷயமே கிடையாது. முறைப்படி கடுமையாக விதிமுறைகள் செயல்படுத்தப் படுவதால் சில குறும்புகள், பிக்பாக்கெட் தவிர்க்கப்படுகின்றன. ஆண் பெண் வித்தியாசமின்றி சகஜ மனப்பான்மையுடன் உட்காருகின்றனர். அடுத்தடுத்து நிறைய பஸ்கள் விடப்படுகின்றன. சென்னை, மும்பாயைப் பின்பற்றுமா?

- எஸ். அமிர்தா ராம்மோகன்.

பன்னீர் கலந்த சந்தனத்தைத் தடவி வந்தால், கறுத்த உதடுகள் சிவப்பாகும்:
- கோமதி ராஜன்



ஸ்பாஞ்ஜ் வைத்த டப்கள் விற்பனைக்குக் கிடைக்கின்றன) தண்ணீரின் வெப்ப நிலை 90 டிகிரியிலிருந்து 100 டிகிரி வரை இருக்க வேண் டும் என்று ஏதாவது குழந்தைநல புத்தகத்தில் படித்து விட்டு அதைக் கணக்கிட ஏதாவது தெர்மாமீட்டர் கிடைக்குமா என்று கணவரை விரட்டாதீர்கள். அதெல்லாம் தேவையில்லை. கஷ்டப் படாதீர்கள். மிதமான வெப்பநிலை இருந்தால் போதும். குழந்தைக்கு இதமாக இருக்க வேண் டும் அவ்வளவுதான். உங்கள் கைகளில் தொட்டுப் பார்த்தால் போதுமானது.

விரலை நேராக விட்டு தொட்டுப் பார்க் காதீர்கள். தண்ணீரின் நிஜ சூடு தெரியாமல் போய்விடும். மணிக்கட்டை (உங்கள்) திருப்பி புறங்கை பக்கமாகத் தொட்டுப் பார்த்தால்தான் வெப்பநிலை சரியாகத் தெரியும். பின் குழந்தை பாதுகாப்பாக உணருகிற வகையில் பிடித்துக் கொண்டு டப்பில் வைத்து முகம், தலை, பின் உடல் என்ற முன் சொன்ன வகையில் குளி யலை நடத்தலாம். வாரம் இரண்டு முறை தலையை நனைத்தால் போதுமானது.

ஷாம்பூ போட வேண்டுமென்று விரும்பி னால் நீங்கள் பயன்படுத்துகிற ஷாம்பூவைப் பயன்படுத்தாதீர்கள். அது குழந்தைக்குக் கண் எரிச்சலை உருவாக்கும். குழந்தைகளுக்கென்று சில ஷாம்பூக்கள் கடைகளில் கிடைக்கின்றன. அவற்றைப் பயன்படுத்தலாம். முடிவில் கண் களை காட்டன் துணிகளால் அழுத்தித் துடைத்து எடுப்பது நல்லது. கண்களிலிருந்து தொடர்ந்து சுரக்கிற கண்ணீரே கண்களை சுத்தமாக வைத்திருக்கப் போதுமானது. (அதற் காக குழந்தை அழுதால் கண்ணீர் வரட்டும்... கண்களுக்கு நல்லது என்று விட்டு விடாதீர்கள். அப்புறம் வயிற்றுக்கு நல்லதில்லை) வாய்ப் பகுதியை சேலாக துடைத்தாலே போதுமானது. ஒவ்வொரு முறை உணவிற்குப் பிறகும் அப்படித் துடைக்க வேண்டும்.

குளித்து முடித்த பிறகு குழந்தையின் உட லுக்கு நிறைய ஃபேர் லோஷன் எல்லாம் வாங்கி வைத்துப் போடுகிறார்கள். சிலர் தண் ணீர் கொட்டுவது மாதிரி பவுடரைப் பீய்ச்சு கிறார்கள். இரண்டும் நிச்சயமாகத் தேவை யில்லை. சில நேரங்களில் பவுடர் துகள்கள் குழந்தையின் மூக்கிற்குள் சென்று நுரையீரலை அடைத்து விடும். இதன் ஆபத்து பற்றி உங் களுக்கே உணர முடியும். லோஷனைப் பொறுத்தவரை வறண்ட சருமம் உள்ள குழந்தைகளுக்குக் கொஞ்சம் உதவும். குறிப்பாக டயாப்பர் அலர்ஜி பெறும் குழந்தைகளுக்கு. மற்றவர்களுக்குத் தேவையில்லை.

குழந்தை தூங்கும் போது விரல் நகங்களை மென்மையாக வெட்டி விடலாம்.

கவிஞர் வெண்ணிலாவை உங்களுக்குத் தெரிந்திருக்கலாம். 'நீரிலலையும் முகம்' என்ற அவரின் கவிதைத் தொகுப்பு வெளிவந்திருக் கிறது. (தமிழினி வெளியீடு). தான் தாயாகி குழந்தை பெற்றது முதல் தான் தாயானதையும், குழந்தை பெற்றதையுமே பிரதானமாக வைத் துக் கவிதை எழுதி வந்திருக்கிறார் போலிருக் கிறது. இதை எழுதலாமா... அதை எழுதலாமா? என்று ஒரு பக்கம் வினா எழுப்பிக் கொண் டிருக்க, தன் குழந்தை உச்சா அடிப்பதைக் கூட உற்சாகமாக கவிதையாக்க முயற்சித்திருக்கிறார் வெண்ணிலா. கவிதையைக் கவனியுங்கள்

ஒன்னுக்கிருந்து
தானம் போட்டுக்கிட்டிருக்கும்.
ஒன்னுக்கிருந்த
துட்டி மாத்தணும்.
ஒன்னுக்கிருந்த
இடத்தை தொடச்செடுக்கணும்
ஒன்னுக்கிருந்ததால
பசிக்குமென்பதால்
வயித்துக்குக் கொடுக்கணும்.
குடிச்சி முடிச்சதும்
அடுத்து குடிக்க வைக்க
கழுவிக் காயப் போடணும்
பச்ச உடம்பப் பாத்துக்கணும்னு
அவசரமா ரெண்டு வாய்
வயித்துக்கு அடச்சிக்கணும்.
(தண்ணிகிட்ட போச்சா-
பூச்சி பிடிக்க போச்சா - இல்ல
கொல்லப்பக்கம் போயிடுச்சான்னு
வேவு பாத்துகிட்டே)
சாப்பிட்டு முடிச்சதும்
குழந்தைய தேடிப் போனா
ஓரத்துல உட்கார்ந்து
ஒன்னுக்கிருந்து
தானம் போட்டுக்கிட்டிருக்கும்.

மேற்சொன்ன வரிகளில் "தண்ணிகிட்ட போச்சா? பூச்சி பிடிக்க போச்சா?" என்ற வரி களில் நாம் நம்முடைய குழந்தைகளின் இயல்பை கண்டெடுக்கிற சுவாரசியம் இருந் தாலும், வெண்ணிலாவுக்குத் தன் குழந்தை யிடம் கிடைக்கிற ஆச்சர்யகணம் 'உச்சாவில் தானம் போடும் போதுதான் என்பது எனக்கு ஆச்சர்யமாக இருக்கிறது.



அழகுக்கு அழகு செய்ய...

எனது மகளுக்கு 19 வயது. இன்ஜினியரிங் மூன்றாவது வருடம் படிக்கிறாள். தலையில் நிறைய பொடுகு உள்ளது. பல மெடிகேடட் ஷாம்பூ பயன்படுத்தியும் போகவில்லை. வேறு என்ன செய்ய?

மஞ்சுளாகன்னா, பம்பாய்.

இரண்டுவிதமான பொடுகுத் தொல்லைகள் உண்டு.

1. நம் உடலிலுள்ள எண்ணெய்ச் சுரப்பிகள் வறண்டு போய் தோல் வறண்டு ஒருவிதமான சொர சொரப்பு நம் தேகத்தில் ஏற்படுகின்றது. ஓரளவு எண்ணெய்ப் பசை தேவை. தலையில் ஆயில் மசாஜ் செய்து ஹென்னா போடுவதாலும் பொடுகு வருவதைத் தடுக்கலாம்.

இரண்டாவது வகை : சுகாதாரக் குறைவினால் வருவதாகும். தலையில் எண்ணெய்ப் பசை அதிகமானாலும் அழுக்கும், பிசுக்கும் சேர்ந்து அரிக்கும். பொடுகாக மாறும். பொடிப் பொடியாக உதிரும்.



பதில்கள் :

ஹேமா லக்ஷ்மண்

(அழகு மற்றும் உணவுக் கலை நிபுணர்)

இந்த வகை பொடுகுக்கு பயறு 1 கிலோ + 1/4 கிலோ வெந்தயம் இரண்டையும் சேர்த்து அரைத்துச் சலித்து வைத்துக் கொள்ளவும். தலைக்குத் தேய்த்து அலசினால் பொடுகு, அரிப்பு போகும்.

வாரம் ஒருமுறையாவது ஹென்னா போடலாமா? இல்லை பயறு + வெந்தயப் பொடி போதுமா?

அனிதா ராம்குமார் (குழந்தைநல மருத்துவர்), பெங்களூர்.

தலைமுடிக்கு செழுமை தரக்கூடியது ஹென்னா. வாரம் ஒருதரம் போட்டால் உச்சி முதல் பாதம் வரை உடம்பிற்குக் குளிர்ச்சி கிடைக்கும். பயறு (புரோட்டீன்) வெந்தயம் (இரும்புச் சத்து) இரண்டும் சேர்ந்த கலவை முடி அறுந்து போகாமல்

முடியின் வேர்க்கால்களை பலப்படுத்தும்.

அடிக்கடி பாதங்களில் பித்தவெடிப்பு, குதிகாலை கீழே வைக்க முடியவில்லை. உள்ளங் கைகளிலும் வெடிப்பு காணப் படுகிறது, என்ன செய்வது?

குமாரி சந்திரா, பூனா.

உடல் சூடுதான் பாதங்களில் பித்த வெடிப்பு ஏற்படக் காரணம். கால்சியம் குறைவு இருந்தாலும் உள்ளங்கைகளில் வெடிப்பு ஏற்படும். பச்சைக் காய்கறி சாலட்டுகள் நிறையச் சாப்பிடவும்.

நாங்கள் ஆறு பேர் சென்னை ஹாஸ் டலில் தங்கிப் படித்து வந்தோம். இப்போது தனி வீடு எடுத்து சமைத்துச் சாப்பிடு கிறோம். குண்டாகி இருக்கோம். இளைக்க வழி சொல்லவும். எப்படிச் சாப்பிட்டால் குண்டாவதைத் தவிர்க்கலாம்?

கல்லூரி மாணவிகள், சென்னை.

அழகைப் பாதுகாக்கவும், பெறவும் முக்கி யமாகக் கவனிக்க வேண்டிய விஷயங்கள் என்னவென்றால் -

முதலாவது ஆரோக்கியம், இரண்டாவது உட்கொள்ளும் சத்துணவு, மூன்றாவது சுத்தம், நான்காவதாக உடற்பயிற்சி. இவை யாவற்றையும் மனத்தில் வைத்துக் கொண் டால் அழகை அதிகரிக்கவும், பாதுகாக்கவும் உதவி செய்யும். அதிகமாகக் கவலைப்படுதல், தூக்கமின்மை, மலச்சிக்கல் இவை எல்லாம் அழகைப் பாதிக்கும்.

விலையுயர்ந்த பொருட்களினால்தான் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்க முடியும் என்பது தவறு. கீரை, பச்சைக் காய்கறிகளில் உள்ள சத்து அழகையும் ஆரோக்கியத்தையும் பாதுகாக்கிறது. தினந்தோறும் பத்து நிமிடமாவது உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். வெளி அழகு தெரிய வேண்டும் என்றால் உள் அழகைப் பாதுகாக்க வேண்டும்.

உடல் நன்கு இளைக்க வேண்டும் என் றால் முக்கியமானது காலையில் அரை மணி நேரமாவது வாக் போக வேண்டும். காலை யில் சீக்கிரம் எழுவது இரவு உணவு 7 மணிக் குள் (7 முதல் 7.30 வரை) சாப்பிடுவது இவற்றை மேற்கொள்ளவும்.

சென்ற முறை உங்களைச் சந்தித்த போது இரவு படுக்கப் போகுமுன் குளித்து விட்டு நைட்டி மாற்றி (உள்ளாடைகளை மாற்றி) படுக்கப் போகச் சொன்னீர்கள். என்னால் அவ்வாறு செய்ய முடியவில்லை. வீட்டு வேலை அசதியாக உள்ளது. தேமல் மறையுமா?

கமலா ராம்கோபால், நியூடெல்லி.

உங்கள் நீண்ட கடிதம் + உங்கள் தொலை பேசி உரையாடலுக்கு விளக்கம் - இரவு படுக்கப் போகுமுன் காலையிலிருந்து வேலை செய்த உணர்வினாலும், அலுத்துச் சலித்து அழுக்கும் பிசுக்கும் கலப்பதாலும் உங்களுக் குப் பொடுகுத் தொல்லை மட்டுமல்லாது, தேமலும் வருகிறது. தாம்பத்தியம் பற்றியும் (டாக்டரிடம் கேட்க வேண்டியது) கடிதத்தில் பார்த்தேன். எனக்குத் தெரிந்த ஒரே தீர்வு இரவில் குளிப்பதால் சோர்வு போய் புத்துணர்வு ஏற்பட்டு, எல்லாவற்றிலும் ஒரு சுக அனுபவம் கிடைக்கும். எல்லாவற்றிற் கும் சுத்தம் சுகாதாரம் முக்கியம். வெற்றி லைப் பாக்கு, ஏலக்காய் (வாய் மணத்திற்கு) இப்படி எவ்வளவோ பண்டைக் காலத்தி லிருந்தே இருக்கிறது. வெளியில் போடும் துணிக்குக் கொடுக்கும் ¼ பகுதி முக்கியத்துவ மாவது உள்ளாடைகளுக்குக் கொடுக்கவும்.

நிறைய பழங்கள் சாப்பிடுகிறேன். (ஜூஸ்). ஆனால் உடல் இளைக்கவே இல்லை. மத்தியானம் ஒரு மணி இரவு எட்டு மணிக்கு மட்டும்தான் சாப்பிடு கிறேன். பொடுகுத் தொல்லைக்கு என்ன செய்வது?

லதா ஸ்வாமிநாதன்.

ஜூஸ் சாப்பிட்டால் உடம்பு உடனே இளைக்காது. ஏனென்றால் ஆறு பழங்கள் பிழிந்து ஜூஸ் சாப்பிட்டால் ஜீரணமாகக் குறைந்தது 4 மணி நேரமாவது ஆகும். கட் பண்ணிய பழங்கள் சாப்பிடவும். ஜூஸ் சாப் பிட்டால் டிபன் சாப்பிடாதீர்கள். வெந்த உணவு உட்கொள்வதைக் காட்டிலும் இயற்கை உணவு கூடிய வரை உட்கொள் ளவும். காலையில் வாக்கிங் கட்டாயம் போகவும்.

மூலிகை எண்ணெய் மசாஜ் செய்தால் பொடுகுத் தொல்லை அறவே வராது.

சிறிது பன்னீர், 2, 3 துளி எலுமிச்சம் ரசம், சிறிது ஆலிவ் ஆயில் இவற்றை ஒரு பாட்டிலில் போட்டு குலுக்கி, முகத்தில் தடவி வர முகம் பிரகாசமாக பொலிவு பெறும்.

- ஆர். ரங்கநாயகி





அழகான கூந்தல்...
கவர்ச்சியான கூந்தல்...
இளமையான கூந்தல்...

விருப்பம் எதுவாயினும்
விடை:

டாம்ப்கால்



- அடர்த்தியான கூந்தல் தந்திடும் குளிர்ச்சியான மூலிகைத் தைலம் **டாம்ப்கால்**
- பொடுகுத் தொல்லை விரட்டிடும் **டாம்ப்கால்**
- இளநரையை தடுத்திடும் **டாம்ப்கால்**
- 28 வகை மூலிகைகளைக் கொண்டு தேங்காய் எண்ணெய் மற்றும் ஆலிவ் எண்ணெய்யுடன் கூடியது **டாம்ப்கால்**

20% இலவசம்

100ml **டாம்ப்கால்** மூலிகை கூந்தல் தைலம் வாங்கினால் 20ml *இலவசம்!*

250ml **டாம்ப்கால்** மூலிகை கூந்தல் தைலம் வாங்கினால் 50ml *இலவசம்!*

சலுகை 15.2.2002 முதல், தமிழகமெங்கும், ஸ்டாக் உள்ளவரை.

டாம்ப்கால்

குடும்பத்தில் அனைவருக்கும்

உங்கள் அனுபவத்தை எழுதவும்:

தயாரிப்பாளர்கள்:

தமிழ்நாடு மூலிகைப் பண்ணைகள் மற்றும் மூலிகை மருந்துக்கழகம்

தமிழக அரசு நிறுவனம்,

அண்ணா மருத்துவமனை வளாகம், அரும்பாக்கம், சென்னை–600 106.

போன் : 044 - 6216696 / 6214892. ∴பேக்ஸ் : + 91 44 - 6206223.

Visit us at : www.tampcol.com E-mail : customerservice@tampcol.com

Visit us at : www.tn.gov.in / www.chennaionline.com / www.aaraamthinai.com / www.southindia.com / www.webulagam.com / www.thegovt.com





எல்லோருக்கும் வாழ்வில் வெற்றியடைய வேண்டும் என்று ஆசை. அமெரிக்க ஹார்வர்டு பல்கலைக்கழகத்தில் மனோவியல் பேராசிரியராக இருக்கும் வில்லியம் ஜேம்ஸ் சொல்கிறார்,

"முடிவைப் பற்றி உங்களுக்குப் போதிய அக்கறையிருந்தால் நீங்கள் நிச்சயம் வெற்றி பெறுவீர்கள். பணக்காரராக வேண்டும் என்று விருப்பமா, பணக்காரராவீர்கள். அறிவாளியாக விருப்பமா? அறிவாளியாவீர்கள். ஒரு விஷயம், நீங்கள் உண்மையிலேயே இவற்றை விரும்ப வேண்டும்."

அதில்தான் இருக்கிறது வெற்றியின் ரகசியம். நீங்கள் என்ன ஆக வேண்டும் என்று நினைக்கிறீர்களோ, என்ன சாதிக்க வேண்டும் என்று நினைக்கிறீர்களோ, உங்கள் வாழ்வின் லட்சியம் எது என்று தீர்மானிக்கிறீர்களோ - இவற்றில் வெற்றியடைய வேண்டுமானால், அதில் தீவிர அக்கறையிருக்க வேண்டும்.

அர்ஜுனனின் கவனம் பிசகாத அம்பெய்தும் சாமர்த்தியத்துக்குக் கதை சொல்வார்களே. தொலைவில் மரத்திலிருக்கும் பறவையின் கண்ணில் அம்பெய்த வேண்டும் என்றார் குரு. தொலைவில் என்ன தெரிகிறது என்று மாணவர்களை குரு கேள்வி கேட்க, மாணவர்கள் பலவாறாகப் பதில் சொன்னார்கள். மரம் தெரிகிறது என்றான் ஒருத்தன். வனம் தெரிகிறது. மரத்தின் அருகில் தடாகம் தெரிகிறது. திட்டுத் திட்டாக வானம் தெரிகிறது என்று பதில் சொன்னார்கள். அர்ஜுனன்

2

மனதில் உறுதி வேண்டும்

வாஸந்தி

மட்டுமே ஆச்சாரியர் எதிர்பார்த்ததைச் சொன்னான். 'பறவையின் கண் மட்டுமே தெரிகிறது.' போட்டியில் யார் ஜெயித்திருப்பார்கள் என்று ஊகிக்க வேண்டியதில்லை. இந்த இலக்கு பிசகாத கவனம்தான் எல்லா வெற்றிக்கும் அடிப்படை.

எல்லாம் சரிதான். ஆனால் இலக்கு என்ன என்று புரிந்தால் அல்லவா கவனம் செலுத்துவது எப்படி என்று பார்க்க முடியும்? இலக்கை நிர்ணயிக்க வேண்டியது நீங்கள்தான். உங்களுக்கு எதில் ஆர்வம்? எப்படிப்பட்ட விஷயங்கள் உங்களைச் சந்தோஷப்படுத்துகின்றன? எது உங்களுக்கு இயல்பாக, சுலபமாகச் செய்ய வருகிறது? எதைச் செய்வது நமக்கு சந்தோஷத்தைத் தருகிறதோ அதைத்தான் நாம் முழு கவனத்துடன், ஈடுபாட்டுடன் செய்வோம். அதை மனத்தில் கொண்டு அதையே நமது தொழிலாக்கிக் கொள்ள, நம்மை முன்னேற்றிக் கொள்ளத் துணிந்தோமானால் வெற்றி நிச்சயம்.

என்னுடைய சொந்த அனுபவத்தைச் சொல்கிறேன். கட்டுப்பாடான கூட்டுக் குடும்பத்தில் வளர்ந்தவள் நான். படிப்பில் மிகுந்த ஆர்வமும் முனைப்பும் இருந்தது. கூடவே பாட்டு, நாட்டியம், ஓவியம், தையல், பொம்மை செய்தல் என்று பலவற்றில் ஆர்வம். எழுதும் திறமை இருப்பதாக என்னுடைய வியாசங்களைப் படித்து ஆசிரியைகள் சொல்வார்கள்.

எனக்கு மேல் படிப்புப் படிக்க வேண்டும் என்றுதான் ஆசை. பட்டதாரி ஆன பிறகு முதுகலை படிப்புக்கு வீட்டில் அனுமதி கிடைக்கவில்லை. ஆண்கள் கல்லூரிக்குப் போக வேண்டும் என்பதால் வீட்டவர்களுக்குத் தெரியாமல் ஐ.ஏ.எஸ்ஸுக்கு படிக்க ஆரம்பித்தேன். படிப்பில் எப்போதுமே சோடை போகாததால் எழுத்துப் பரீட்சையில் மிக நல்ல மதிப்பெண் பெற்றேன்.

கட்டுப்பாடான சூழலில் வளர்ந்திருந்த எனக்கு நேர்முகத் தேர்விற்கு எப்படி என்னைத் தயார் செய்து கொள்ள வேண்டும் என்பது சுத்தமாகத் தெரிந்திருக்கவில்லை. அதற்கெல்லாம் பயிற்சி எடுக்கலாம் என்றும் தெரியாது. நேர்முகத் தேர்வுக்கு அழைப்பு வந்து டில்லி சென்ற போது குளிரில் பல் கிட்டிப் போனதோடு பயமும் சேர்ந்து தேர்வில் ஒரு வார்த்தை பதில் சொல்ல முடியவில்லை. அப்போதெல்லாம் நேர்முகத் தேர்வில் குறைந்தபட்ச மதிப்பெண் பெற வேண்டும்.

என் மாணவப் பருவத்தில் நான் சந்தித்த அந்த முதல் தோல்வி மிக ஆழமான பாதிப்பை என்னுள் ஏற்படுத்திற்று. மிகப் பெரிய அவமானமாக வெட்கப்பட்டேன். இப்பொழுது யோசித்துப் பார்க்கும் போது நான் தேறாமல் போனதற்குக் காரணம் புரி



The following particulars regarding the ownership of 'MANGAYAR MALAR' the Tamil Monthly newspaper, are published, as called for by rule 8 of the Registration of Newspapers (Central) Rules 1956.

FORM IV

1. Place of Publication	:	Chennai
2. Periodicity of Publication	:	Monthly
3. Name of Printer	:	K. Rajendran
Nationality	:	Indian
Address	:	1, 5th Street, Lake Area, Nungambakkam, Chennai - 600 034.
4. Name of Publisher	:	K. Rajendran
Nationality	:	Indian
Address	:	1, 5th Street, Lake Area, Nungambakkam, Chennai - 600 034.
5. Name of Editor	:	K. Rajendran
Nationality	:	Indian
Address	:	1, 5th Street, Lake Area, Nungambakkam, Chennai - 600 034.

6. Names and addresses of individuals who own the newspaper and partners or shareholders holding more than one percent of the total capital : **Bharathan Publications Private Limited, 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 600 097.**

I hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

1.3.2002

K. Rajendran
Publisher

கிறது. நான் தேர்வுக் குழுவைக் கண்டு பயந்து போனதாலேயே என்னால் பதில் சொல்ல முடியவில்லை. எனக்குத் தன்னம்பிக்கை இல்லாமல் போனதே என் பயத்துக்குக் காரணம்.

அங்கு நேர்முகத் தேர்வுக்கு வந்திருந்த மாணவர்களைப் பார்த்தவுடன் அவர்களுடன் இரண்டு வார்த்தைகள் பேசினதுமே எனக்குப் புரிந்து விட்டது இப்படிப்பட்ட தேர்வுக்கு, தயாரிப்பு என்பது எத்தனை முக்கியம் என்று. ஆண்கள் என்ற காரணத்தால் அந்த மாணவர்களுக்கு வெளியுலகத் தொடர்பு இயல்பாக அதிகமாக இருந்தது. அது பேச்சின் சாதுர்யத்தை அதிகரித்திருந்தது.

எழுத்துத் தேர்வில் என்னை விடக் குறைவாக மதிப்பெண் வாங்கியவர்கள் நேர்முகத் தேர்வில் பிய்த்துக் கொண்டு போய் விட்டார்கள். முயன்றிருந்தால் நானும் வெற்றியடைந்திருப்பேன். நன்றாகச் செய்ய வேண்டும் என்ற எண்ணம் இருந்தது. ஆனால் அதை நிறைவேற்றிக் கொள்ளும் அளவுக்கு வேகம் இருக்கவில்லை. வேகம் இல்லாமல் போனதற்குக் கலாச்சார அழுத்தங்கள் காரணமாயிருந்திருக்கலாம். ஆண்கள் படிக்கும் கல்லூரிக்கே அனுப்ப இஷ்டப்படாத குடும்பம் ஆண் கோலோச்சும் உலகத்தில் நான் புகுவதை விரும்பாமல் மறைமுகமாகத் தெரிவித்த எதிர்ப்பு காரணமாக இருக்கலாம்.

"கலெக்டரா போறனும்னா ஆசைப்படறே? ஏண்டி இந்த விபரீத ஆசை? நாடு உருப்பட வேண்டாமா?" என்ற கிண்டல் பேச்சு காரணமாயிருக்கும்.

எதுவானாலும், நான் என் இலக்கிற்குத் தேவைப்பட்ட தீவிர அக்கறை காட்டவில்லை என்பதுதான் உண்மை. நான் ஆணாக இருந்தால் ஒருவேளை அது சாத்தியமாகி இருக்கலாம். புரட்சி செய்ய ஆசைப்பட்டேனே தவிர, மரபு சார்ந்த எண்ணங்களிலிருந்து அப்போது முழுமையாக விடுபடவில்லை என்று நினைக்கிறேன்.

வாழ்வில் எனக்கேற்பட்ட இந்தத் தோல்வி வேறு வாசலையும் காட்டிற்று என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். தோல்வி உணர்வில் அமிழ்ந்து போன தருணத்தில்தான் என் முதல் கதை எழுத நேர்ந்தது. அது அன்றைய பிரபல பத்திரிகையில் சிறப்புச் சிறுகதையாகப் பிரசுரமான போதும், தொடர்ந்து அடுத்த கதையும் சிறப்புச் சிறுகதையாக வெளிவந்ததும் என்னுடைய இலக்கு புரிந்தது.

ஆனால் எழுதுவதில்தான் எனக்குப் பூரண சந்தோஷம் என்பதை நான் உணர்ந்து கொள்ள சில வருஷங்கள் ஓடிப் போயின. திருமணம், குழந்தை என்றான போது, என் இலக்கையும் சந்தோஷத்தையும் மறந்து (சராசரி பெண் போல) என்னுடைய முக்கியத்துவங்கள் வேறு என்ற பிரமையில், எழுதுவதை நிறுத்த, காரணமே புரியாமல் வயிற்றில் அல்சர் வந்து பல வருஷங்கள் கஷ்டப்பட்டதை நான் சொல்ல வேண்டும். ஏனென்றால் இதைப் போல் பல பெண்கள் கஷ்டப்பட்டிருப்பார்கள். நீங்கள் நம்ப மாட்டீர்கள். எந்த உணவுக் கட்டுப்பாட்டுக்கும், உள்நாட்டு, வெளிநாட்டு மருந்துக்கும் வழிக்கு வராத என் அல்சர், ஒரு இலக்கிய நண்பர் என்னை எழுதச் சொல்லி நான் எழுத ஆரம்பித்ததும் மந்திரம் போட்டது போல போயே போச்சு!

எதற்குச் சொல்ல வருகிறேன் என்றால், பெண்களுக்கு வரும் முக்கால்வாசி உடல் உபத்திரவங்கள் சைக்கோஸொமாடிக் - மனோரீதியானது என் று மருத்துவர்கள் சொல்கிறார்கள். ஏதாவது சாதிக்க வேண்டும் என்பது மனித இயல்பு. இயந்திரகதியில் சமைப்பது சாப்பிடுவது குழந்தை வளர்ப்பது என்பதற்கு மேல் ஏதாவது செய்ய வேண்டும் என்கிற துடிப்பு அநேகருக்கு இருக்கிறது. அதை உணர்ந்து கொள்ளாததாலும் அதைச் சாத்தியப்படுத்தும் வழி தெரியாததாலும், அது ஏற்படுத்தும் நிராசையாலேயே உடலில் கோளாறுகள் வருகின்றன.



சொன்னது பலிக்கிறது

பழனியில் அருள்வாக்கு 'தவத்திரு யோகி. கே. **அருணாசல சுவாமிகள்** சொல்வது தெய்வ வாக்காகப் பலிக்கிறது. இன்றே தபால் மூலம் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். உங்கள் வாழ்வில் வெற்றி அடையுங்கள்.

அன்னை பராசக்தியின் அருளால் உங்களுடைய பெயரை அன்னையின் அருள் சன்னதியில் வைத்து உங்கள் வாழ்வில் நடந்தது, நடந்துகொண்டிருப்பது, நடக்கப் போவது, நீங்கள் மனதில் நினைத்துள்ள காரியங்கள், பட்டம், பதவி, குடும்ப வாழ்க்கை, வியாபாரத் தடை, திருமணத் தடை, குழந்தைப்பேறு இல்லாமை மற்றும் எதிர்ப்புகளால் ஏற்படும் தீமைகள் யாவையும், உங்களுடைய பொருக்கு கிடைக்கும் அருள்வாக்கின் பதிலை அவருடைய கைப்பட விவரமாக எழுதி அனுப்பி வைக்கிறார். ரிப்ளை தபால் பெற ரூ. 3/ ஸ்டாம்பு கவருக்குள் வைத்து அனுப்பவும். காணிக்கை அன்பர்களின் விருப்பம் போல்.

குறிப்பு: - (1) ஸ்ரீ அகத்திய மகாமுனிவர் பரிபூரண வாலை ரகசிய விதிப்படி சிவனுடைய வித்து எனப்படுவதும், திரவ ரூபத்திலுள்ள கையில் எடுக்க முடியாததுமாகிய பாதரசத்தை மந்திர ஒலிகள் மூலமாகவும், அபூர்வ மூலிகைச்சாறும் கொண்டு திட ரூபமாக மணியாகச் செய்து இடுப்பில், அல்லது கழுத்தில் அணிவதன் மூலம் லட்சுமி வசியம், ஜனவசியம் போன்ற சகல வசியமும் கிட்டும். கோர்ட்டு வழக்கில் வெற்றி, பில்லி, எதிரிகளால் ஏவல், சூனியம், செய்வினைகள், கெட்ட தேவதைகள், கண் திருஷ்டி அணுகாது இருக்க 108 மூலிகைகளால் சாதனை செய்யப்பட்ட ரசமணி 48 நாட்கள் பூஜையில் வைத்து தரப்படும்.

குறிப்பு : - (2) நேரில் வருபவர்கள் வள்ளுவர் தியேட்டர் பின்புறம், ஜி.வி. காம்பௌண்டுக்கு வரவும்.

சுவாமிகளின் அருள்வாக்கின் அற்புதங்களில் சில:

1. ஆர். ஜெகநாதன், லட்சுமி நாராயண கோவில், 272, வடக்கு சவுத்ஸ்ட்ரீட், மனோபார்க், லண்டன், இ.126, எஸ்.டி. சுவாமிஜி அவர்களுக்கு என் சிரம் தாழ்ந்த வணக்கம். தங்களின் அருள் ஆசியாலும் தங்களின் பூஜைப் பொருட்களின் சக்தியாலும் இங்கு நான் நலமாக உள்ளேன்.

2. எஸ். தேவராஜ், செலாங்கூர், மலேசியா, மரியாதைக்கும், மதிப்பிற்குரிய சுவாமிஜி, தங்களின் ரட்சையின் பயனால் பல்வேறு துறைகளிலும் வெற்றியடைந்து வருகிறேன்.

3. எஸ்.டி. பாலகிருஷ்ணா, லிஸ்டர்பெல் தெரு, 138 ஏ.ஜி. நியூவேகன், நெதர்லாந்து சுவாமிஜிக்கு வணக்கம். 1994ல் என் குறைகளை தங்களுக்கு அனுப்பி வைத்தேன். தாங்கள் அனுப்பி வைத்த ரட்சையினால் என் குறைகள் யாவும் நீங்கியது என்பதை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். எனது காணிக்கையை அனுப்பி உள்ளேன்.

4. எஸ். மணிவண்ணன், 1, ஸ்கொயர், பேஸ்லியஸ் ரேடி 92600, ஏசியெட், பிரான்ஸ், சுவாமிஜி, எனக்கு திருமணமாகி 5 வருடங்கள் ஆகியும் குழந்தை பாக்கியம் இல்லாமல் இருந்தது. தங்கள் ரட்சை மூலமாக எனக்குக் குழந்தை பாக்கியம் கிடைத்தது என்பதை மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

5. ஷாஜகான், த.பெ.எண்: 340, ஏ.எல்.சாக் டிரேடிங் கம்பெனி, 13004, கடா, குவைத். அன்புமிக்க சுவாமிக்கு வணக்கம். இந்தியாவின் கேரளாவைச் சேர்ந்த நான் தங்களிடம் ரசமணி மகிமையால் வெளிநாடு செல்ல விசா கிடைத்தது. மேலே கண்ட விலாசத்தில் வேலை கிடைத்தது என்ற விபரத்தை மிக்க மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

6. எம். தாவூத் ராவுத்தர், உடையநாடு, தஞ்சாவூர் (இருப்பு) குயின்ஸ்பேட், 10200, பினாங்கு, மலேசியா, சுவாமிக்கு வணக்கம். தமிழ்நாட்டில் தங்களின் பூஜை பொருட்களின் மகிமையால் நான் இங்கு வெளிநாடு வர முடிந்தது என்பதை நன்றியுடன் தெரிவிக்கிறேன்.

7. டி. ரத்தினசிங்கம், 93பி, டெர்பி ரோடு, போர்க்கெட், சுரீ8 என்.ஜெர்ச், லண்டன். இதுவரை குழந்தைகள் இல்லை. தாங்கள் ரசமணி கிடைத்தது. தங்கள் அருள்வாக்குப்படி பலர் நலமடைந்துள்ளனர். எனக்கும் குழந்தை பாக்கியம் கிடைக்கும் என்று நம்புகிறேன். மிக்க நன்றிகள் சுவாமிஜி.

8. சி. சண்முகநாதன், ஏ.எஸ்.ஏ.எம். அன்கோ, போஸ்ட்பாக்ஸ் 30039, அல்ஹசா 31982, கே.எஸ்.ஏ. சுவாமிஜிக்கு, தாங்கள் அனுப்பிய ரசமணி கிடைத்தது. எங்கள் குடும்பம் முன்னேற்றம் அடைந்து சந்தோஷமாக உள்ளது என்பதை தெரிவித்துக்கொள்கிறேன்.

9. ஏ.ஆர். மருதமணன், மாநில தி.மு.க அமைப்பாளர், நகரமன்ற உறுப்பினர், அவர்தீன் பஜார், போர்ட்பிளேயர், அந்தமான் சுவாமிஜி, தங்களின் அருள்வாக்கினால் எனது மகளுக்கு 24.8.99 அன்று திருமணம் நடைபெற்றது என்பதை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். மணமக்களை தாங்கள் ஆசிர்வதிக்க வேண்டுகிறேன்.

10. பி. நல்லுச்சாமி, கே.டி.எ. அல்மேன்சூர் கான்டிராக்ட் அல்ரோஸ்டா, த.பெ.எண்: 8420, ஜெட்டாக், சவுதி அரேபியா. மதிப்பிற்குரிய சுவாமிஜிக்கு வணக்கம். தாங்கள் என் வீட்டிற்கு அனுப்பிய ரசமணியும், பூஜைப் பொருட்களும் இங்குநல்லதொரு மாற்றத்தை ஏற்படுத்தி வருகிறது. மேலும் சம்பள உயர்வு கிடைத்து இங்கு மிக்க மகிழ்ச்சியுடன் உள்ளேன் என்பதை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

11. ப. வசந்தி, 2, நிலாவெளி, திருகோணமலை, இலங்கை. அன்பும், அருளும் நிறைந்த சுவாமிஜிக்கு வணக்கம். தாங்கள் அனுப்பிய ரசமணியும், பூஜைப் பொருட்களும் பெற்றது முதல் எல்லா நன்மைகளும் கிடைத்து வருகிறது என்பதை தெரிவித்துக்கொள்கிறேன்.

12.பி. மகாலிங்கம், காப்பர் ரோடு, மயில் கம்போங் பிரப்பட், கில்லாங், சிலாங்கூர், மலேசியா. அன்புமிக்க சுவாமிக்கு வணக்கங்கள் பல. தங்களின் நல்லாசியால் எனக்கும் தமிழ்நாடு வேதாரண்யம் தாலுகா தாமரைக்குளம் செல்வி தவமணிக்கும் வேதை சட்டமன்ற உறுப்பினர் திருமிகு. கே. வேதரத்தினம் அவர்கள் தலைமையில் வரும் 23.7.98ல் திருமணம் நடைபெற இருப்பதால் எங்களை ஆசிர்வதிக்குமாறு அன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

13. ஜி. சண்முகம் லாட், 27, SAMPONG BUNGA MELOR BATU 14, 47100 PUCHONG, DARUL EHSAN செலாங்கூர் மலேசியா. அன்புமிக்க சுவாமிஜி, கடந்த சித்ரை மாத பௌர்ணமி பூஜையின் பூஜைப் பொருட்கள் 24.4.98ல் பெற்றது முதல் எனது துன்பங்கள் யாவும் படிப்படியாக குறைந்து வருகிறது என்பதை தெரிவித்துக் கொள்வதுடன் தங்களுக்கு என் குடும்பத்தார் அனைவரும் முழுமனதுடன் நன்றியை தெரிவித்து கொள்ள கடமைப்பட்டுள்ளோம்.

14. அப்துலஹாதி, அல்ஹாதி ஈஸ்ட், த.பெ. எண். 35448, அல்ராஜி 24755 குவைத், சுவாமி, என் மனைவிக்கு யாரோ செய்த செய்வினையில் நிலகுற்று பேசும் சக்தியைக்கூட இழந்திருந்தாள். உங்களின் பூஜைப் பொருட்கள் கிடைத்த சில நாட்களில் அவள் பூரண குணமடைந்து வழக்கம் போல மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கையில் ஈடுபட்டிருக்கிறாள்.

15. ஆரோக்கியதாஸ் (இலங்கை) அரசுப்பணி டிரைவர், த.பெ.எண். 45058 36051, அல்சாம் குவைத், சுவாமிஜி, வெளிநாட்டில் உள்ளவர்களில் உங்களின் அருள்மிக்க சக்தியால் பயனடைந்தவர்களில் நானும் ஒருவன். தாங்கள் பூஜித்து அனுப்பிய பூஜைப் பொருட்கள் பயன்களை நான் மகிழ்ச்சியுடன் அனுபவிக்கிறேன். வெளிநாட்டில் வேலை கிடைக்க வேண்டுமென்று தங்களிடம் அருள்வாக்குக் கேட்டேன். தங்களின் அருள்வாக்கு கிடைத்த இரண்டு மாதங்களில் இங்கு நான் விரும்பிய வேலையைப் பெற்றேன்.

16. ஆர். பாலேந்திரராஜா, ஸ்பீடு மோட்டார் சர்வீஸ், பஃரெய்ன், அரபுநாடு. சுவாமிகளுக்கு என் அன்பு வணக்கம். குழந்தை பாக்கியம் கிட்டியது என்ற செய்தியை நன்றியுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

17. திரு. ஆர். சுப்பிரமணியன், சீனியர் இன்ஸ்பெக்டர், சன்மார்க் கேப்பிடல் சர்வீஸ், ஆபரேட்டர், எமிரேட், துபாய், அரபுக்குடியரசு அன்புமிக்க சுவாமிஜிக்கு வணக்கம். என் சிரம் தாழ்ந்த வணக்கம். தங்களது அருள் ஆசியாலும் தாங்கள் அனுப்பிய ரசமணியின் சக்தியாலும் எனக்கு திருமணம் கைகூடி வரும் 3.4.98 திட்டக்குடி குடிவாசல் மகாலில் நடைபெற இருப்பதால் முதல் பத்திரிகை தங்களுக்கு முதலில் அனுப்பியுள்ளேன். என்னை ஆசிர்வதிக்கவும். மேலும் எங்கள் எதிர்கால வாழ்க்கை ஒளிமயமான முறையில் அமைய தங்களின் அருள்வாக்கினால் அன்னையின் அருட்படியும் எங்களை ஆசிர்வதிக்குமாறு அன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

18. கே. மகாதேவன், பிளானிங் டிபார்ட்மெண்ட், த.பெ.எண். 217, தோஹா, கத்தார், அரபுக்குடியரசு. மதிப்பிற்குரிய சுவாமிக்கு வணக்கம். எனக்கு இங்கு அனுப்பிய ரசமணியின் பயனாக நான் பல நன்மைகள் அடைந்து வருகிறேன். அதற்காக என் அன்பு காணிக்கை ரூ.581 பெற்றுக் கொள்ளவும்.

19. அருள்ஜோஸ்மணி (ஆப்பிரிக்கா) பைப்புராஜெட் மேனேஜர் மேலோங்கோகோலேசேஸ் 78884, செயின் குவான்ட் பிரான்ஸ், சுவாமிஜி, தங்களின் அருள்வாக்கினால் 90 நாட்களில் வெளிநாட்டில் வேலை கிடைக்கும் என்று கூறினீர்கள். ஆனால் எனக்கு தங்கள் அருள் வாக்கு கிடைத்த 30 நாட்களில் மேலே கண்ட விலாசத்தில் வேலை பார்க்கிறேன். இத்துடன் என் காணிக்கையை அனுப்பி உள்ளேன். என்னை ஆசிர்வதித்து என்னுடைய அருள் காணிக்கையை ஏற்றுக் கொள்ளவும்.

தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி

தவத்திரு யோகி. K. அருணாசல சுவாமிகள்

D. 61, M.R. அருள்ஜோதி நிலையம்

த.பெ.32, சண்முகபுரம், பழனி - 624 601

நமது மூதாதையர்கள் என்ன வேலைக்கா போனார்கள் என்று கேட்பீர்கள். நமக்கு இருப்பது போல வாழ்க்கை சௌகர்யங்கள் அவர்களுக்கு ஏது? கிராமங்களில் கூட மின்சார இணைப்பும் குழாயும், அரைக்கவும் துவைக்கவும் இயந்திர வசதியும் ஏற்பட்டு விட்ட நிலையில், கையில் எஞ்சும் நேரத்தை எத்தனை பேர் உபயோகமாகக் கழிக்கிறோம்? உபயோகமாகக் கழிப்பதில்லை என்கிற உள்ளார்ந்த விசாரமே பல புதிய பெயர்களில் வியாதியாகப் பரிணமிக்கிறது.

சம்பாதிக்கத்தான் வேலைக்குச் செல்வது என்று சிலர் நினைக்கிறார்கள். வசதியுள்ளவர்கள் காசுக்காக இல்லாவிட்டாலும் பல பொதுப் பணிகளில் ஈடுபட்டால், சமூக சேவைக்கு சேவை, உங்களுடைய ஆரோக்கியத்துக்கு ஆரோக்கியம். அதைத் தவிர மனம் விசாலமடையும். ஆரோக்கியமாயிருக்கும். எதிர்மறையான (நெகடிவ்) எண்ணங்கள் தோன்றாது. வெளி உலகத்துடன் பழகும் போது உலகில் எத்தனைவிதமான கஷ்டங்கள் இருக்கின்றன என்று தெரியும். நமது கஷ்டங்கள் அற்பமானதாகத் தோன்றும். அவற்றைத் தாங்கிக் கொள்ளவும் சமாளிக்கவும் துணிச்சல் ஏற்படும். மற்றவர் கண்ணீரை நாம் துடைத்தால், நம் கண்ணீரைத் துடைக்க இறைவனே வருவான்.

இந்திய அரசியல் சட்ட சாஸனத்தின்படி, ஆணுக்கு அளிக்கப்படும் எல்லா பிரஜா உரிமைகளும் பெண்களுக்கும் உண்டு. நீ பெண் என்பதால் இந்தப் படிப்பு உனக்குக் கிடையாது என்றோ இந்த வேலை உனக்குக் கிடையாது என்றோ யாரும் சொல்லி விட முடியாது. சொன்னால் நீங்கள் அவர் மீது வழக்குத் தொடரலாம்.

இன்னொரு விஷயம். சம பிரஜா உரிமை இருப்பதுடன், பெண் இனம் பின்தங்கிய இனம் என்பதால் சில விசேஷ சலுகைகளும் இருக்கின்றன. சுயதொழில் துவங்கத் தனிப்பட்ட அரசுத் திட்டங்கள் இருக்கின்றன. கடன் பெற்றுத் தொழில் துவங்கவும், அதற்கான பயிற்சி பெறவும் வாய்ப்புகள் இருக்கின்றன. இவற்றைப் பற்றி பரவலாக இருக்கும் அறியாமையே அதிக பட்ச பெண்களை நிராசைக்கு உள்ளாக்குகிறது.

எல்லாருக்கும் யாராவது வழிகாட்டி தேவைப்படுகிறது. நான் பத்து ஆண்டுகளுக்கு முன் தில்லியில் இருந்த போது குன்றக்குடி அடிகளார் என்ற அற்புத மனிதரைப் பற்றி கேள்விப்பட்டு அவரை பேட்டி கண்டு எழுத குன்றக்குடி சென்றேன். அடிகளார் ஆதீனத்துக்கு தலைமைதாங்க வந்த போது குன்றக்குடியும் அதைச் சுற்றிய கிராமங்களும் மகா ஏழ்மையில் தத்தளித்துக் கொண்டிருந்தன. வானம் பார்த்த பூமி, மழையே காணாத வறட்சி. படிப்பறிவு சுத்தமாக இல்லை. வேலையில்லாத் திண்டாட்டமோ நெஞ்சைச் கலக்கியது. வருஷத்துக்கு இரண்டு முறை கோவில் திருப்பணிக்கு வரும் சில செல்வந்தர்கள் அன்னதானம் செய்வார்கள். அந்தச் சாப்பாட்டிற்காக ஊர் மக்கள் பிச்சைக்காரர்கள் போல ஓடி வருவார்கள். அடிதடி அமளி நடக்கும்.

பத்தே ஆண்டுகளில் அடிகளார் நிலைமையைத் தலைகீழாக்கினார். அன்னதானம் செய்ய வந்தவர்களுக்கு சாப்பிட ஆள் கிடைக்காமற் போனது. வேலை வாய்ப்பு நூறு சதவீதமாக மாறிப் போனதில் யாருக்கும் இலவசச் சாப்பாட்டைச் சாப்பிட வர நேரமுமில்லை, விருப்பமுமில்லை.

கோவில் வளாகத்தையெல்லாம் அடிகளார் தொழில்கூடங்களாக்கினார். பாழ் மண்டபங்களில் எல்லாம் உளி சத்தம், தச்சு சத்தம், அச்சு யந்திர சத்தம் என்று உயிர் பெற்றன. பொட்டல் காடெல்லாம் கனிகாய்க்கும் சோலைகள் ஆயின. வீட்டுக்கு ஒரு மரம் என்று கட்டாயமாக மரம் வளர்த்ததில் சூரியனின் உக்கிரம் குறைந்து வானம் பொழிந்தது. நீரே தேவைப்படாத புளிய மரங்களை சோலையாக நட்டதில் லாபத்தோடு, நீர்வளம் பெருக ஆதாரமாயிற்று. கற்போம் கற்பிப்போம் என்று திண்ணைக்குத் திண்ணை முழங்கியதில் 90 சதவீதம் கல்வியறிவு ஏற்பட்டது. ஒரு சாராயக் கடை ஊருக்குள் இல்லை. குன்றக்குடி உதாரண



திருமண வீடுகளில் கொடுத்த பிளாஸ்டிக் விசிறிகள் மீது, பொங்கல் வாழ்த்துக்களில் உள்ள அழகான படங்களைக் கத்தரித்து, ஒட்டி சுவரில் தொங்கவிட, அழகான wall hanger அலங்கரிக்கும் சுவரை. டூ-இன்-ஒன் ஐடியா. தேவைப்படும் போது விசிறிக் கொள்ளலாம். பொன்மொழிகள், பகவத் கீதாசாரம் உள்ள ஸ்டிக்கர்களையும் ஒட்டுவதற்குப் பயன்படுத்தலாம்.

- என். கோமதி.

வாழ்வில் முடிவெடுத்த அந்தத்
தருணம் என்றும் பசுமையானது...



**அதற்கு ஈடான மற்றொரு தருணம் நீங்கள்
யெஸ்டி அஸோஸியேடட் பில்டர்ஸிடம் இல்லம்
வாங்கும் இனிய தருணம்தான்!**



அண்ணா நகர், தி. நகர், நங்கநல்லூர், வேளச்சேரி, முகப்பேர் (கிழக்கு) மற்றும் பிற இடங்களில் அழகிய தரமான டீலக்ஸ் ஃபிளாட்டுகள் மற்றும் தனி வீடுகள் வாங்க

அணுகுங்கள்

YESDE ASSOCIATED BUILDERS LTD.

(FLAT PROMOTERS & PROPERTY DEVELOPERS)

402, "Challamall" 17, Thyagaraya Road, (Pondy Bazaar),T. Nagar,
Chennai - 600 017. Phone: 4340224/4333636/4342667 Fax: 044-4340210

E.Mail:yesde@md3.vsnl.net.in Web:www.yesde-builders.com

கிராமமாயிற்று.

இதெல்லாம் எப்படிச் சாத்தியமாயிற்று என்று நான் பிரமித்தபோது அடிகளார் அடக்கத்துடன் சொன்னார், "எந்த மாயமோ மந்திரமோ இல்லை. நான் செய்த எல்லா வேலைகளும் மத்திய அரசு வகுத்திருக்கும் வளர்ச்சிப் பணி திட்டங்களில் இருக்கின்றன. விண்ணப்பித்தால் காசும் கொடுக்கிறார்கள். தொழில் பட்டறை நடத்த வருகிறார்கள். இந்தத் திட்டங்களைப் பற்றி மக்களுக்கு எடுத்துச் சொல்ல யாரும் இல்லாததுதான் பிரச்னை!"

அதுதான் உண்மை. வளர்ச்சிப் பணிகளுக்கு வசதி ஏற்படுத்தவும் வாய்ப்பு கொடுக்கவும் திட்டங்கள் இருப்பது போல, பெண்கள் சுயவேலை வாய்ப்புக்கு உதவ பல திட்டங்கள் இருக்கின்றன. நூற்றுக்கணக்கான மாதர் சங்கங்கள் இருக்கின்றன. அவை முயற்சி செய்தால் மனிதவள மேம்பாட்டுத் துறையிலிருந்து விவரங்களைப் பெறலாம்.

ஆனால் அடிப்படைத் தேவை என்று ஒன்று இருக்கிறது. நீங்கள் என்ன செய்ய விரும்புகிறீர்கள் என்பதைப் பற்றின குழப்பம் உங்களுக்கு இருக்கக் கூடாது. உங்கள் பலம் எது என்று உங்களுக்குத் தெரிந்திருக்க வேண்டும். முடிவெடுப்பது என்பது ஆரம்பம்தான். அதைத் தொடர்ந்து செயல்படுத்துவதற்குத் துணிச்சல் வேண்டும். துணிச்சல் என்று ஏன் சொல்கிறேன் என்றால் முட்டுக்கட்டை போட நிறைய பேர் இருப்பார்கள். உங்களுடைய உள்ளார்ந்த வேட்கை என்ன என்று அவர்களுக்குத் தெரியாது. புரியவும் புரியாது.

இப்பொழுது மிக சுவாரஸ்யமான தொழில் வாய்ப்புகள் ஏகமாய் வந்திருப்பது முன்னேறத் துடிக்கும் உங்களுக்குத்தான் தெரியும். வீட்டில் பெரியவர்கள் மரபு சார்ந்த துறையைத் தேர்ந்தெடுக்கச் சொல்வார்கள். இஷ்டமில்லாமல் அதில் நுழைந்தீர்களானால வாழ்நாள் முழுவதும் வருத்தப்படுவீர்கள்.

என்னுடைய மாமாவின் நினைவு எனக்கு வருகிறது. அவருக்கு ஆங்கில இலக்கியத்தில் மிகுந்த ஈடுபாடு. கல்லூரியில் இலக்கியமே பாடமாக எடுத்துக் கொள்ள ஆசைப்பட்டார். ஆனால் பழைய காலத்தில் ஆண்களுக்கு இஞ்ஜினியரிங்கும் மருத்துவமும் படிக்கக் கிடைக்காவிட்டால் விமோசனமே இல்லை என்ற எண்ணம் பொதுவாக எல்லா பெற்றோர்களையும் ஆக்கிரமித்திருந்தது.

மாமா அறிவியல் (பி.எஸ்ஸி.) படித்துத்தான் ஆக வேண்டும். இலக்கியம் கூடாது என்று சொல்லி விட்டார் தாத்தா. இஷ்டமில்லாமல் படித்த மாமா பலமுறை பெயிலாகி ஏதோ கிடைத்த வேலையில் சேர்ந்து அந்தச் சோர்விலேயே தோற்றுப் போன மனிதனாக இன்றும் வளையவருகிறார். இத்தனைக்கும் மிக கெட்டிக்காரர். குடும்பத்தினரின் விருப்பத்துக்காக நாம் எத்தனையோ விட்டுக் கொடுக்க வேண்டி வரும். விட்டுக் கொடுப்பது இந்தியப் பெண்களின் பிறவி குணம் போல் ஆகி விட்டது. ஆனால் காலம் மாறி விட்டது வெகு வேகமாக.

கூட்டுக் குடும்ப வாழ்க்கை என்பது இப்போது இல்லாததால் சமயத்துக்குத் தோள் கொடுக்கும் குடும்பக் கட்டுமானம் இப்போது இல்லை. புருஷனுக்குத் திடீரென்று பிஸினஸில் நஷ்டமோ, அல்லது வேலை போய் விட்டதோ, உடனடியாக சாப்பாட்டுக்குத் திண்டாடத் தேவையில்லை, மாமனார் மைத்துனர் இருக்கிறார் என்றோ பெற்றோர், சகோதரர் உதவுவார் என்றோ எந்தப் பெண்ணும் கவலையற்று இருக்க முடியாது. எதிர் நீச்சல் போட வேண்டிய காலகட்டம் இது.

தற்கால பெண்கள் இவற்றுக்கெல்லாம் தங்களை ஆயத்தப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். கல்வி கற்க முடிகிற வரையில் எந்த வயதிலும் படித்துக் கொண்டிருக்கலாம். பட்டம் சமயத்துக்குக் கைகொடுக்கும். ஏதாவது ஒரு தொழிலையாவது துணிந்து எடுத்துச் செய்யக் கூடிய ஆற்றலை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இவையெல்லாமே நமக்கு பலத்தைக் கொடுக்கக்கூடியது.

நீங்கள் என்ன ஆக வேண்டும் என்று நினைக்கிறீர்களோ (நடிகையாகக் கூட உங்களுக்கு அதற்கான தகுதி இருந்தால்) அதுவாக நீங்கள் ஆக முடியும். அது உங்கள் கையில்தான் இருக்கிறது.

(தொடரும்)

உடனடி நிவாரணம்

சளி நிறைய இருந்தால் விக்ஸ்ஸை சிறிது எடுத்து மார்பில் தேய்த்து விட்டு ஹேர்டிரையரை 'லோ'வில் வைத்துச் சிறிது நேரம் மார்பில் காண்பித்தால், அந்தச் சூடுபட்டு இதமாக, சளி கரைந்து உடனடி நிவாரணம் கிடைக்கிறது.

- என். விஜயலெட்சுமி





நினைப்பதற்குள் திரட்டுப்பால்!

அமெரிக்காவின் ஹூஸ்டன் நகரில் நளினி வீட்டில் விருந்து சாப்பிட்டு விட்டுப் பேசிக் கொண்டிருந்தோம்.

"என்ன ஸ்வீட் செய்திருக்கிறாய்? கொண்டு வாயேன்" என்றார் நளினியின் கணவர்.

"திரட்டுப்பால். இனிமேல்தான் செய்ய வேண்டும்" என்றாள் நளினி.

தூக்கிப் போட்டது எனக்கு. இனிமேலாவது திரட்டுப்பால் செய்வதாவது? அக்ஷய பாத்திரம் இருக்கா?



புன்னகையுடன் என்னைப் பார்த்த நளினி, "திரட்டுப்பால் செய்யப் போகிறேன். பார்க்க வேண்டுமா?" என்று எழுந்து போக, மந்திரத்தில் கட்டுண்டவன் போல பின்னால் போனேன்.

இரண்டு கன்டென்ஸ்டு மில்க் டின்களைத் திறந்து ஒரு கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் (பௌல்) ஊற்றினாள். அதில் ஒரு கரண்டி தயிர் விட்டு, ஒரு கரண்டி நெய்யும் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கினாள்.

மைக்ரோவேவ் ஓவனில் வைத்து ஆறு நிமிடம் ஹையில் வைத்தாள். ஓவன் 'கீகீ' என்று கத்தியதும் (அமெரிக்காவில் இந்த 'கீகீ' சத்தம் சகஜம்தானே) வெளியில் எடுத்தாள். கன்டென்ஸ்டு மில்க் திரிந்து போய் சக்கையும் தண்ணியுமாக இருந்தது. நன்றாகக் கரண்டியில் கிளறி விட்டு மறுபடி மூன்று நிமிடங்கள் ஹையில் வைத்தாள்.

பத்து நிமிடத்திற்குள் கடகட, மணல் மணலாக திரட்டுப்பால் ரெடி. கிண்ணத்தில் எடுத்து ஹாலுக்கு வந்தது. மைக்ரோவேவ் என்னும் அக்ஷய பாத்திரம் இருக்கையில் என்ன கவலை?

பி.குறிப்பு : மைக்ரோவேவில் சுழலும் தட்டு இருக்க வேண்டும் சூடு சமனாகப் பரவ. நிமிடங்களை பழக்கத்தில் அனுசரித்துச் செய்து கொள்ள வேண்டும். ஆனால் முதல் முறை எடுக்கும் போது கன்டென்ஸ்டு மில்க் திரிந்து, சக்கையும் தண்ணியுமாக ஆகியிருப்பது அவசியம்.

இரண்டாவதாக வைக்கும் போது நேரம் அதிகமாகி விட்டால் திரட்டுப்பால் ரொம்ப கெட்டியாகி விடும்.

செய்துதான் பாருங்களேன்.

— விஜயம்

பு(க்) ஷெல்ஃப்

ஸ்ரீ வைபலக்ஷ்மி பூஜையும் கதையும்

சகல ஐஸ்வரியங்களையும் அள்ளித் தரும் ஸ்ரீ வைபவலக்ஷ்மி பூஜை செய்யும் முறைகளும், வரலாறும், ஸ்தோத்திரங்களும் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. நடுப்பக்கம் இணைப்பாக வைபவ லக்ஷ்மி வண்ணப்படங்களும், கோலம் மற்றும் மஹா யந்தரமும் தரப்பட்டுள்ளது. ஆசிரியர் ஆர். பொன்னம்மாள்.

பக்.64, விலை. ரூ.10.00

(அன்னை புத்தகாலயம், 28, உண்ணாமலை அம்மாள் தெரு, தியாகராய நகர், சென்னை - 600 019)

விரதங்கள்

விரதங்கள் மேற்கொள்வது நம் உடலுக்கும் மனதுக்கும் ஆரோக்கியத்தைத் தரவல்லது. ஆனால் அந்த விரதங்களின் வரலாற்றுக் கதை தெரியுமா? ஸ்ரீ ராமநவமி, சோம வார விரதம், பிரதோஷ விரதம் போன்ற முக்கிய விரதங்களின் புராணக் கதைகளை தெரிந்து கொள்ள வழி வகுக்கிறது இந்நூல். தொகுப்பு - வெற்றிச் செல்வன்.



பக். 32, விலை ரூ.8.00

(கண்ணப்பன் பதிப்பகம், த.பெ.எண்.8859, 19, கண்ணதாசன் சாலை, தி.நகர், சென்னை - 600 017)

காற்றினிலே...

திருச்சி வானொலியில் தனது வாழ்க்கைப் பாதையைத் தொடங்கி தனது பணிக்காலத்தில் தான் சந்தித்த பெருந்தலைவர்களோடு தனக்கு ஏற்பட்ட அனுபவங்களைச் சுவைபட விவரித்துள்ளார் திரு ஏ. நடராஜன். அவரது அனுபவங்கள் இளைய கலைஞர்களுக்கு வழிகாட்டியாக அமையும்.

பக். 304 விலை ரூ. 60.00

(வானதி பதிப்பகம், 13. தீனதயாளு தெரு, தி.நகர், சென்னை - 600 017)

காத்திருப்பில் எழுதாத கவிதை...

மெல்லிய காதல் உணர்வுகளைச் சொல்லும் அழகிய மூன்று வரிக்கு ஹைக்கூ கவிதைகள்_

"மழை பெய்கிறது
நினைவில் ஈரமாய்..
ஒரே குடையில் நாம்."

கவிஞர் - ஆர்.எஸ். நாதன்

பக். 46, விலை ரூ. 15.00

(ரோஜா பதிப்பகம், 48/ப.எ.35, கும்பேஸ்வரர் திருமஞ்சன வீதி, கும்பகோணம் - 612 001)

வனம் விலங்கு

காடுகளைப் பற்றியும், விலங்குகளைப் பற்றியும் புகைப்படங்களுடன் கூடிய அரிய பல சுவையான செய்திகள் கண்ணுக்கும், அறிவுக்கும் விருந்தாக அமைந்துள்ளது. ஆசிரியர் மு. குப்புசாமி.

பக். 176 விலை ரூ. 55.00

(ஜெயசக்தி பதிப்பகம், 91, பம்மல் நெடுஞ்சாலை, பம்மல், சென்னை - 600 075)

உயிர்ப்புகள்...

சிறுகதைத் தொகுப்பு. சமுதாயப் பார்வையுடன் எழுதப்பட்ட நெஞ்சைத் தொடும் சிறுகதைகள். ஆசிரியர். ஆனந்த சிவா.

பக்.136 விலை 36.00

(பாரதி பதிப்பகம், 126/108, உஸ்மான் ரோடு, தி.நகர், சென்னை - 600 017)

விபத்துகளுக்கு முதல் உதவி சிகிச்சைகள்

சிறு குண்டூசி முதற் கொண்டு பெரிய 'தீ'யினால் ஏற்படும் விபத்துக்கள் வரை முதல் உதவி சிகிச்சைகள் எப்படி மேற்கொள்வது என்பது செய்முறைப் படங்களுடன் புரியும்படி விளக்கப்பட்டுள்ளது. ஆசிரியர் சூரியநாத் விலை ரூ. 20/-

பக்.96 விலை ரூ.20.00

(கார்த்திகா பப்ளிகேஷன்ஸ், பு.எண்.27, ப.எண்.18, தெற்கு பெருமாள் கோவில் முதல் தெரு, வடபழனி, சென்னை - 600 026)

அன்னை ஸ்ரீ சாரதாதேவி வாழ்வில் 100 சுவையான நிகழ்ச்சிகள்

தனது தவ வாழ்க்கை மூலம் உலகுக்கே அன்னையாக வாழ்ந்து, பக்தர்களின் வாழ்வில் ஒளி பெறச் செய்த அன்னை ஸ்ரீ சாரதாதேவி அவர்கள் வாழ்வில் நடந்த அருள்மிக்க நிகழ்ச்சிகள் சிலவற்றைத் தொகுத்துள்ளார் கங்கா ராமமூர்த்தி.

பக். 144 விலை ரூ. 25.00

(கங்கை புத்தக நிலையம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி.நகர், சென்னை - 600 017)

108 சுவையான சப்பாத்தி பராத்தா நான்-வகைகள்

நாவில் நீர் சொட்ட வைக்கும் சுவையான வட இந்திய சமையல் உணவு வகைகளை செய்முறை விளக்கங்களுடன் தருகிறார் உஷா ஸ்ரீகுமார்.

பக். 144, விலை ரூ.30.00

(குமரன் பதிப்பகம், 3, முத்து கிருஷ்ணன் தெரு, தி.நகர், சென்னை - 600 017)

கரையோரத்தில் நின்று கரையும் 'காகம்' அல்ல

இரண்டு நாவல்கள் அடங்கிய புத்தகம். ஒன்று குழந்தைகளுக்காக தவ வாழ்க்கை வாழ்ந்து மறைந்த பேதைத் தாயின் வாழ்க்கைக் கதை. இன்னொன்று விறுவிறுப்பு நிறைந்த க்ரைம் கதை. இரண்டுமே சிறந்த படைப்புகள். ஆசிரியர் சாரதா விஸ்வநாதன்.

பக். 236 விலை ரூ50.00

(கங்கா - காவேரி, 18, காரியங்குடி செட்டித் தெரு, வெளிப்பாளையம், நாகப்பட்டினம் - 611 001)

ஸ்ரீ காயத்ரீ மஹா மந்த்ர மகிமை

ஸ்ரீ காயத்ரி அஷ்டோத்திர நாமாவளி, சந்தியாவந்தனம், பரிகார மந்திரங்கள், காயத்ரீ கவசம், யந்திரம் மற்றும் சுலோகங்கள் தமிழில் எளிய விளக்க உரையுடன் உள்ளது. ஆசிரியர் கே. வேங்கட கிருஷ்ணசர்மா.

பக்- 104, விலை ரூ. 25.00

(நர்மதா பதிப்பகம், 16/7 ராஜாபாதர் தெரு, பாண்டிபஜார், தி.நகர், செ-17)

ஈசாவாஸ்ய உபநிஷதம்

பதினெட்டு மந்திரங்களைக் கொண்ட இந்த உபநிஷதத்தில் இக வாழ்வில் வாழும் முறை உணர்த்தி இறைவனைக் காண உபதேசிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த மந்திரங்களை ஸமஸ்கிருதத்திலும், தமிழிலும் தந்து அதன் ஒவ்வொரு வார்த்தைக்கும் தமிழ் அர்த்தமும், பொருள் விளக்கமும் சுவாமி ஆசுதோஷானந்தரால் மொழி விளக்கப்பட்டுள்ளது.

பக். 47 விலை ரூ. 15.00

(ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண மடம், மயிலாப்பூர், சென்னை - 600 004)

சிறுவர் அறிவியல் பாடல்கள்

மழலைகளுக்கேற்ற முத்தான பாடல்கள். சமூகச் சிந்தனையையும், நாட்டுப் பற்றையும் தனது அழகிய எளிய பாடல் வரிகள் மூலம் சிறு குழந்தைகளுக்கு எடுத்துரைக்கிறார் ஆசிரியர் எஸ்.எஸ். சௌந்தரராஜன்.

பக்.60, விலை ரூ. 20/-

(மணிமேகலை பிரசுரம், த.பெ.எண்.1447, 7 தணிகாசலம் சாலை, தி.நகர், சென்னை - 600 017)

கடலங்குடியின் ஜோதிட யோகங்கள் பலவிதம்

ஜோதிட சாஸ்திரத்தில் கூறப்பட்டுள்ள ராஜயோகம், ஸந்நியாஸ யோகம், மரண யோகம் போன்ற யோகங்களைப் பற்றி எப்படி தெரிந்து கொள்வது என விரிவாக விளக்கப்பட்டுள்ளது. ஜோதிட ஆர்வலர்களுக்குப் பயன் தரும் புத்தகம். ஆசிரியர் கடலங்குடி நடேச சாஸ்திரிகள், தொகுப்பாசிரியர் கே.என். சரஸ்வதி.

பக்.118, விலை ரூ. 32.00

(கடலங்குடி பப்ளிகேஷன்ஸ், 38, நடேச அய்யர் தெரு, தி.நகர், சென்னை - 600 017)

தமிழ் கையெழுத்து

ஒரு தனி ஆசிரியர் குழுவால் ஆராய்ச்சி செய்யப்பட்டு வெளியிடப்பட்டுள்ள நூல் இது. வட்டம், அரை வட்டம், நேர்க்கோடு போன்ற அடிப்படை குறியீடுகளைக் கொண்டு எளிதாக தமிழ் எழுத்துக்களைக் கற்றுக் கொள்ள போதிக்கப்பட்டுள்ளது. குழந்தைகளுக்கும் மாணவ, மாணவியர்க்கும் பயன் அளிக்கக் கூடிய நூல்.

பக்.80 விலை ரூ. 75.00

(Novel Calligraphy Centre, (Handwriting Development Division) P.O.No. 2079, Adyar, Chennai - 20)

கருடன் பஞ்சாங்கம்

வரும் தமிழ் புதுவருடம் சித்ரபானு வருடத்திற்கான சர்வ முகூர்த்த வாக்கிய பஞ்சாங்கம். ஜோதிடர் டி. முரளி, பட்டாச்சார்யாரால் கணித்து வெளியிடப்பட்டுள்ளது.

பக்.50, விலை ரூ.15.00

(எண். 11/24, எல்லையம்மன் கோவில் தெரு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 600 033)

திருமண மலர்

மார்ச் 2002

மணமகள் தேவை

❖ சைவ வேளாளர், 161 செ.மீ., 38, டிகிரி அரசுப் பணி, 8000, பணியிலுள்ள மணப்பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகம் அனுப்புக. பெட்டி எண் : 18338

❖ **Blind Iyer Brahmin 43, Srivatsam, Hastham, fair, PG, working 5 figure, monthly income offering comfortable life, desires kindhearted, dedicated Brahmin Spouse need not work. Box No. 18339**

❖ தேவாங்கர் செட்டியார், சென்னையில் பிரபல மருந்துக் கம்பெனியில் மேனேஜராகப் பணிபுரியும் எம்.பி.ஏ. படித்த 34 வயதாகும் வரனுக்கு 28 வயதுக்குள்ளாக சிறந்த கல்வித் தகுதி உள்ள குடும்பப்பாங்கான அழகான பெண் தேவை. மற்ற முற்பட்ட/பிற்பட்ட சமூகத்தினரும் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 18340

❖ **Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Punarpoosam, B.E. (E & C), 27/165, System Manager, MNC, Bangalore seeks graduate/CA, employed girl. Subsect accepted. Send horoscope with family details. Ph : (0836) 333115, Box No. 18341**

❖ **For a Tamil Iyer, Vadamal Groom, Karthigai, Haritham, 29/168/27,000 Software Professional from graduate girl from respectable family. Send horoscope Bio-data. Box No. 18342**

❖ **Madhwa, Kannada Balaganadu, Vishvamitra, Kettai, Viruchiga, 5.6'', 32, Private Rs. 4000/- seeks smart, home-loving girl preferably employed girl from the same community. Send horoscope to Box No. 18343**

❖ **Madhwa, Kannada, Balaganadu, Vishvamitra, Ayilyam 4th padam, Kadaka Rasi, 5.7'', 28, B.Sc., Private/Rs. 12,000/- seeks smart & home loving girl preferably. Employed girl from the same community. Send horoscope to Box No. 18344**

❖ இந்து வன்னியர் அசைவம், 36/172 மாநிறம், அரசுப் பணி, எம்.காம்., PGDCA (MCA) 10,000 உத்திரட்டாதி செவ்வாய் தோஷம், அதே இன படித்த மணப்பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 18345

❖ இந்து போயர், 42, பி.ஏ., வங்கி, சட்டப்படி விவாகரத்தானவர், 20, 18, இரண்டு மகன்களுடன் வசிக்கும் இவருக்கு 35 வயது மேற்பட்ட பெண் தேவை. மறுமணம் ஜாதி தடையில்லை. பெட்டி எண் : 18346

❖ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், பூரம், 34/170, சொந்தமாக கடை (மளிகை) வைத்துள்ள நல்ல குணமுள்ள, நல்ல தோற்றமுள்ள நெய்வேலி வரனுக்கு குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெண்ணின் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 18347

❖ **Alliance invited from fair, good-looking, graduate, Hindu, Any caste, Spinster girl for vegetarian, 46/172 cms, B.E., working in a Central PSU, clean habits, Hindu, SC, Bachelor. Box No. 18348**

❖ **Tamil Iyer, Brahacharanam, Athreya, Aswini, fair, 30/5.8"/M.A.L.L.B./10,000/-Advocate, Private Practice at Pondicherry seeks alliance from good-looking graduate girl. Subsect acceptable. Box No. 18349**

❖ ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேயம், மகம், 39/165/8000, தனியார் நிறுவனம், தாரமிழந்தவர், இரு பெண்கள் 10/8, இதே இன குடும்பப்பாங்கான படித்த, வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத பெண் தேவை. வரதட்சிணை தேவையில்லை. தொலைபேசி : 0422-879535. பெட்டி எண் : 18350

❖ திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, பூரட்டாதி 28/165 செ.மீ., எம்.ஏ. (ஆஸ்திரேலியா) எம்.எஸ்ஸி., (லண்டன்), ஆஸ்திரேலியாவில் கவர்ன்மெண்ட் வேலை, நல்ல சம்பளமுள்ள மணமகனுக்கு பி.ஈ. (கம்ப்யூட்டர்)/எம்.சி.ஏ. படித்து வெளிநாட்டில் செட்டிலாக விருப்பமுள்ள, உத்திரட்டாதி, திருவாதிரை, சதயம் நட்சத்திரங்களில் பிறந்த இதே இன மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 18351

❖ **Mudaliar, Revathi, 27, 5.9, Software Engineer, U.S.A. (NY) seeks Doctor/Software Engineering Professional, homely girl, fair, above 5 feet upto 24 willing to settle in U.S.A. (Caste no bar) Send horoscope to BoxNo. 18352 Ph : 4424784**

❖ ஐயர், பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸம், ரோகிணி, 33/5.6"/7500/- எம்.காம்., மத்திய அரசு பொதுத் துறையில் சென்னையில் பணிபுரியும், சென்னையில் சொந்த வீடுள்ள சிவப்பான பையனுக்கு பட்டதாரி, அரசு, நிரந்தர பெரிய நிறுவனத்தில் வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். போன் : 2471451 பெட்டி எண் : 18353

❖ **Iyengar, Vadagalai, Srivatsam, Uthiram/34/178B.Sc., employed in reputed concern Chennai Rs. 6000/- Own house. Seeks graduate employed/un-employed fair girl. Kalai no bar. Ph : 2271135 Box No. 18354**

❖ ஆயில்யம், கடக ராசி, சைவம் 5.10"/26/16,000 N.T.T.F. முடித்து (AMIE) பெங்களூரில் நல்ல கம்பெனியில் உயர் பதவி வகிக்கும் சொந்த வீடு வசதி உடைய துளுவ வேளாளர் மணமகனுக்கு நல்ல குடும்பப் பின்னணி உடைய பட்டப் படிப்பு படித்த 23 வயதுக்குட்பட்ட அழகிய மணமகள் தேவை. (உட்பிரிவுகள் சம்மதம்) பெட்டி எண் : 18355

❖ இந்து அகமுடையார், 32/DECE/157/4000 உத்திரம் சிம்மம், காண்ட்ராக்டர் சொந்த வீடு உள்ளவருக்கு +2 படித்த நட்சத்திரம் ரோகிணி, சுவாதி, அனுஷம், சதயம்,

அறிவிப்பு: திருமணமலர் பகுதிக்கு வருகின்ற விளம்பரங்களில் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடுகளுக்கு இசைவில்லாத வார்த்தைகள் இடம் பெறுமானால் அதனை மாற்றவோ நீக்கவோ, ஆசிரியருக்கு உரிமையுண்டு.

அவிட்டம். ஜாதி தடையில்லை. போன் : 04542 43642 8 PM-8 AM பெட்டி எண் : 18356

❖ Tamil, Vadama, 34/165, Srivatsa, Pooram, Affluent, fair, Handsome, loving, Caring, Soft Natured, Clean habits, Masters in Public Health from Australia, Practising Medicine at Chennai, Having mild disability (not deformity) seeking fair, good-looking girl with concern care. Reply with horoscope. Ph : 044-449 1867 Box No. 18357

❖ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், ரோகிணி, 24, பி.எஸ்ஸி., 5.5", தனியார் கம்பெனி வேலை, மாத வருமானம் ரூ. 10,000/- ஒரே பையன், சொந்த வீடு, குடும்பப்பாங்கான பட்டதாரி வேலைக்குப் போகும்/போகாத மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஃபோன் : 4714844 பெட்டி எண் : 18358

❖ Iyer, Vadama, Nithrupakasyapa, Thiruvathirai, 32/169, B.Com., Diploma in Computer, 14,000/- Senior Officer in Reputed Bank at Delhi seeks graduate employed home loving, good looking girl from respectable family. Box No. 18359

❖ Ashtasahasram, Iyer, Kousigam, Pooram, 33/166/35,000/- Executive, Software Concern, Near Delhi, Owns Flat in T. Nagar IDDM, seeks homely educated, graduate Brahmin bride. Subsect acceptable. Reply with horoscope to Box No. 18360

❖ Tamil, Iyer, Vadamal, Vadhoola, Pooradam, PG/169/32, 3,500 Pvt. Limited Company/Ch/ seeks graduate, employed girl. Same sect only. Own House. Send horoscope toBox No. 18361

❖ Tamil, Yadava Nandha Gopal Gothram, 28, 183, star Bharani, Rasi Mesham, Infotech Manager Netherlands Europe 1,50,000/p.m. seeks suitable alliance same cast, Computer Litrate graduate with 2 years experience, fair, good looking willing to stay abroad. Contact No. 2273805. Box No. 18362

❖ Iyer, Vadamal, Garga, Visakam, M.Com., 1966, 13,000 fair, working Public Sector undertaking seeks graduate undergraduate employed, unemployed girl, Boy undergone Angioplasty 3 years ago Doctor certified can lead married life. Contact Box No. 18363

❖ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌசிகம், கேட்டை 4ம் பாதம், 27, 164 செ.மீ., டி.எம்.ஈ., 10,000 தனியார் பணி, சென்னையில் சொந்த வீடு உள்ள பையனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. வேலைக்குச் செல்ல வேண்டிய அவசியம் இல்லை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். போன் : 2242035. பெட்டி எண் : 18364

❖ Vadama, Athreyam, Thiruvadirai-II, Graduate, 42/170cm, Private Company, Nominal Income. Owns House at Coimbatore seeks graduate employed girl. Coimbatore prferrable. Simple marriage. No demands. Tel:0422-440662. Box No. 18365

❖ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், ஹஸ்தம், எம்.ஏ., 30/5.8"/15,000 சொந்தத் தொழில் (டிராவல்ஸ்) சொந்த வீடு வசதியுள்ள மகனுக்கு தகுந்த பட்டதாரி மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். போன் : 494 0105 பெட்டி எண் : 18366

❖ Iyer, Vadamal, Kettai, Kousikam, 28/150, fair, B.Sc., employed at Qatar, Rs. 20,000 seeks good looking, Hindi knowing, graduate girl. Send horoscopes with family details. Ph : 2378719. Box No. 18367

❖ சோழிய வெள்ளாழர், புனர்பூசம் 4-ஆம் பாதம், 25, 168/பி.டெக்., எம்.எஸ்., அமெரிக்காவில் சாஃப்ட்வேர் இன்ஜினியர் மணமகனுக்கு அதே இனத்தில் நல்ல அழகும் பாரம்பரியமும் மிக்க பி.டெக்., மணமகள் தேவை தமிழகம், புதுவை மாநிலத்தினர் ஜாதகத்துடன் எழுதுங்கள். பெட்டி எண் : 18369

❖ Alliance invited from Iyer Spinster girls upto 40 for Kerala bachelor Iyer Boy Vadamal/Srivatsam Aswathi 46/5.7" studied upto B.Com., final year, Sr Officer (Finance) Renowned Newspaper Organisation Subsect no bar. Contact Box No. 18370

❖ தஞ்சை சைவப் பிள்ளை, 32, 170 செ.மீ., டி.எம்.ஈ பி.பி.ஏ., சுவாதி, டி.வி.எஸ். குரூப்பில் ஒருரில் உயர்ந்த பதவியிலுள்ள வரனுக்கு சென்னையில் வசிக்கும் டிகிரி படித்த குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 18371

❖ Iyer, Vadama, Koundinya, Aswini-4, 34/170/B.Com Above 15,000/- Director of Pvt. Ltd. Firm, Chennai seeks good-looking girls from respectable families Apply with horoscope, family details to Ph : 484754 Box No. 18372

❖ ஐயர் வடமாள் கௌசிகம், உத்திரட்டாதி 29/165 பி.காம்., படித்த எம்.என்.சி.யில் மாதம் 18,000 மேல் வாங்கும் மணமகனுக்கு வேலையிலுள்ள/இல்லா மணமகள் தேவை. 4897889. பெட்டி எண் : 18373

❖ Iyer, Srivatsa, Thiruvadirai, B.Sc. 34/172/8000 Govt. employed, Legal divorcee without encumberance, seeks soft natured. Graduate bride below 30 from respectable family. Contact : 04-2323284. Box No. 18374

❖ ஐயர், திருவண்ணாமலை பிரஹசரணம், லோஹித சதயம்-3, 5.8", 7ல் செவ்வாய், DCE முடிந்துள்ள சொந்தமாக கம்ப்யூட்டரைஸ்ட் பிரிண்டிங் யூனிட், பெரிய மருத்துவமனைக்குள் மெடிகல் ஷாப் வைத்துள்ள நிலச்சுவான்தாருக்கு குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை ஃபோன்: 04295-20373. பெட்டி எண் : 18375

❖ Palakkad Iyer Brahacharanam, Kashyapam Anusham, 29/165 only son, B.Sc., studying MBA last semestar, Senior Sales Executive, Reddys Laboratories 12,000 PM Own House, Trichur/Kerala, seeks good looking graduate bride below 25. Phone : 080-56569 Box No. 18376

❖ Tamilian Iyengar, Legal Divorcee, Bharadwajam Poosam 51, 175 Daughter seven years Mother's care Bank Manager Sydney Australia seeks partner widow divorcee without encumbrance acceptable. Subsect no bar. Reply to Box No. 18377

❖ Smart, Vadakalai, Bharadwajam, Anusham B.A./5.6/10,000/- MNC-Delhi seeks alliance from Iyengar Iyer girl willing to go for job. Reply with horoscope qualifications job details if any to Box No. 18378

திருமண மலர் - விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 400/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 15/-

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/4/2002. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: பெட்டி எண்: .... C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

❖ Iyer, Brahacharanam,Bharatwajam, Uthiradam 27, 5.10", B.Sc., with Computer qualified 16000 Quality Co-ordinator in US based Medical Transcription Giant Co., Bangalore seeks graduate good-looking girl. Contact to Box No. 18379

❖ Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Aswini, 29/ 5.10", B.E. Software Engineer seeks home-loving unemployed graduate girl below 25. Vadamal acceptable. Simple marriage. No Dowry. Send horoscope to Box No. 18380

❖ பலிஜா, கவரா, பரணி (செவ்வாய் 7ல்) 29/5.6" டிசிஈ, பிமிஈ, ரூ. 7000/JE பிரபல தனியார் கம்பெனியில் பணிபுரியும் மாநிறமான பையனுக்கு செவ்வாய் தோஷமுள்ள, மணப்பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 18381

❖ Iyengar, Naidruvakasyapam, Poorattadhi, fair, B.Sc., MBA, MS (Computer Science) 35/180 Senior Technical Officer Sai Devotee seeks bride above 5.2" around 30 years fair. Apply with horoscope to Box No. 18382

❖ Tamil Iyer,Vadamal, Naithruba Kashyapa, Magam, 31/165, CA & ICWA, Practising Chartered Accountant, Rs. 15,000 p.m., seeks suitable girl to Box No. 18383

❖ தஞ்சாவூர் சைவப் பிள்ளை, எம்.எஸ்ஸி., (கம்ப்.) 27, 167 செ.மீ., திருவாதிரை, பெங்களூரில் சாஃப்ட்வேர் என்ஜினியராக வேலை. அதே இனத்தில் நல்ல படிப்புள்ள பெண்கள் ஜாதகம் மற்ற விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 18384

❖ Iyer, Vadama, Kousikam, Aswini, 37, 5.3", Professionally Qualified, MNC, Finance Controller, 25,000/- Requires graduate homely girl. Box No. 18385

❖ Wanted girl for Boy well employed, Kettai, 24/ 170cms, B.E., Mechanical, Post-graduate Plastic Engineering. Mother Tamil Iyer, Father Kanada Brahmin. Caste no bar. Box No. 18386

❖ Iyer, Ashtasahasram, Pourgutsam, Rohini, 28/ 167cm, 6000/- B.Sc., PGDCA Own House, employed seeks good looking working girl from good family. Subsect no bar. Phone : 376 1812 Box No. 18387

❖ Madhwa, Kannada, Moudgalya, Rohini, 39/5.3"/ M.Sc., Ph.D., Central Government, Monthly 22,000/- Legal Divorcee, no encumbrance seeks graduate girl, no expectations, Simple marriage, divorcees not acceptable. Box No. 18388

❖ Vadamal, Bharathwajam, Bharani, 28/178/B.E., MFM Dy. Manager seeks P.G., or professionally qualified working girl/willing to work/same sect. Box No. 18389

❖ Vadama, Kousikam, Thiruvadirai, 29/175/BE Handsome, Soft-Engineer abroad (work permit, H1B Visa) Seeks suitable, beautiful bride professionals graduate computer literate from decent family. Subsect acceptable. Ph(044)-4872589 Box No. 18390

❖ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌண்டின்யம், மூலம், 32/6'/ எம்.எஸ்ஸி., 12,000 உதவி மேலாளர், தனியார் கம்பெனி, கடலூர், பையனுக்கு சயின்ஸ் முதுநிலை பட்டதாரி பணியிலுள்ள/பணி செய்ய விருப்பமுள்ள பெண் தேவை. ஃபோன் : 844 0297 சென்னை பெட்டி எண் 18391

❖ Iyer Boy, Brahacharanam, Kashyapa, Anusham, 29 years/175cms/Doing Ph.D., in USA seeks suitable girl. Send horoscope to Box No. 18392

❖ Iyer, Brahacharanam, Kasyapa, Pooram, 30/180cm, B.A. DECE, GNIIT, Systems Executive, T.T.K. seeks employed/unemployed graduate girl. Contact with horoscope. Suddha Jathakam. Ph :2312669. Box No. 18393

❖ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், மகம், 29/03/ 1961, ரூ. 7000/- மாத வருமானம், தனியார் நிறுவனம், பி.காம்., பையனுக்கு அதே இனத்தில் சென்னையில்/ சென்னைக்கு மாற்றத்தக்க உத்தியோகம் பார்க்கும் மணப்பெண் தேவை. பிறந்த ஊர், தேதி, நேரம், ஜாதகம் குறிப்பிட்டு எழுதவும். ஃபோன் 0431-513553 பெட்டி எண் : 18394

❖ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், ஆயில்யம், 3-ம் பாதம், 26/5.4"/டி.எம்.ஈ., டிவிஎஸ் குரூப், ஓசூர். JE/7000 p.m. அதே பிரிவில் பெண் தேவை. முகவரி : டி. ராமமூர்த்தி, மேனேஜர் 04142-359322 அல்லது 044-2478389. பெட்டி எண் : 18395

❖ Saiva Pillai/26/BE/Bharani/Software Executive in US. Handsome clean habits. Comfortably placed family looks for Comp. Literate good looking girl humble small family. Preference for ISKCON member. Box No. 18396

❖ Iyer,Vadamal, Bharathwajam, Moolam, 28/6feet/ 15000 fair, CA final working as Senior Audit Manager in C.A. Firm seeks well qualified (in accounts line) girl preferably from Vadamal. Ph : 6604917 Box No. 18397

❖ Thengalai, Bharadwaja, Mirugasirisham, 168/27/ M.S.(CS), US employed boy, seeks Thengalai fair, decent girl, PG/MPhil, Teaching Profession, with interest in Music, 044-2430257. Box No. 18398

❖ Brahacharanam, Bharadwajam, Makam Born 1966/165cms, US Green Card Holder, Self employed, an innocent legal divorcee after a brief Marriage, no encumberance, seeks suitable Iyer Girl, Good looking. Subsects acceptable. Divorcees/Widows excuse. Box No. 18399

❖ Vadama, Srivatsam, Bharani, 34, 165, M.E. (U.S.A.) employed MNC Bangalore seeks fair, Computer

educated graduate girl below 31. Box No. 18400

❖ Telugu Devanga Chettiar 35, 5.6", B.A. Computer Executive employed in Reputed Pvt. Ltd Company seeks good looking educated girl from same caste. Reply with horoscope Bio-data to Box No. 18401

❖ Wanted un-employed good-looking home-loving Iyer bride below 45 for Iyer Vadamal Gouthama Kettai BA/53/5.9"/14,000 employed in Secretariat as Section Officer Legal Divorcee by Mutual consent no encumbrance simple marriage. Horoscope with details to Box No. 18402

❖ Iyer, Vadamal, Naithrupa Kasyapa, Avittam, 29/176, undergraduate, Job Reputed firm. Motherless, no brother sister. Girl from respectable family. Reply with horoscope to Box No. 18403

❖ Iyer, Brahacharanam, Bharadwaj, Pooram 34/160 Legally divorced without encumberance employed in MNC Chennai 15,000/- Having Own Flat seeks graduate good-looking domestically trained girl. Issueless divorcee no bar. Apply with horoscope and family details to Box No. 18404

❖ Vadagalai Iyengar, Naithruba Kasyapam, Uthirattadhi, 28/5.5"/graduate/12,000/- Johnson Lifts seeks suitable girl. Ph : 655 0108 Box No. 18405

❖ Vadagalai Iyengar, Bharadwajam, Krithigai, 37/5.9"/ Area Manager Pharmaeutical Co., 15,000/- seeks suitable girl. Ph : 655 5397 Box No. 18406

❖ Madhwa, Desastha, Marathi, Brahmin, Kasyapa, Moolam, 4th M.C.A. Son. Soft. Engr. 5.7ht. 28 years, seeks professionally qualified girl only. Box No. 18407

❖ Tirunelveli Saiva Pillai, Aswini, 29/180/BBA, MA, HDSE (Tidel Park) V.fair, Own Houses in Chennai. Seeks educated employed good-looking girl. Subsects accepted. Send Horoscope, Bio-data. Ph : 474 9167. Box No. 18408

❖ Vadamal, Tamil Iyer, Kousigam, Avittam, 32/165/ ICWAI, (MBA)/12,000 per month, employed in Coimbatore, seeks suitable good looking Vadamal/ Brahacharanam girl. Send horoscope, details to Box No. 18409

❖ Vadagalai Chandilya, Moolam last Patham, 25/5.10" MBA Bank employee very fair, best family background seeks graduate girl from decent family. Subsect no bar. Box No. 18410

❖ Vadama, Kousika, Chithirai, 43-167-15500(+other income) M.A., batchelor, Officer, Syndicate Bank seeks graduate, Govt. Bank employed girls. Box No. 18411

❖ தென்கலை ஐயங்கார், பாரத்வாஜ கோத்திரம், புனர்பூசம், சார்டர்ட் அக்கௌண்டன்ட், வயது 44, மாத வருமானம் சுமார் ரூ. 25,000/- சொந்த வீடு, மனைவி மனநிலை சரியில்லாததால் சட்டப்படி விவாகரத்து பெற்றவர், நல்ல குடும்பப்பாங்கான படித்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 18412

❖ ஐயர், கௌசிகம், வடமாள், விசாகம், துலாம் ராசி, 30,169 செ.மீ., பி.ஏ. ஆங்கில லிட்ரேச்சர் 5000/- மாத வருமானம் + perks, சபாரி சேல்ஸ் லிமிடெட், கோவை. அழகான, உயரமான பையனுக்கு பட்டதாரி, வேலைக்குச் செல்லும், செல்லாத அழகான உயரமான பெண் தேவை. பிரஹசரணம் வரவேற்கப்படுகிறது. ஃபோன் (0452) 601207 பெட்டி எண் : 18413

❖ சிங்கப்பூர் பிரஜை, இந்து தேவர், 34 வயது 165 செ.மீ., பிஎஸ்ஸி, எம்.ஆர்.டி. எம்பிஏ. படித்த சிங்கப்பூர் டாலர், 7000 மாதம் (ரூ. 1.75 லட்சம்) சம்பளம் மணமகனுக்கு, டாக்டர் என்ஜினியர், கம்ப்யூட்டர் படித்த மணமகள் தேவை. ஜாதி பேதமில்லை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். Phone : 044-4343508 Email segar@pacific.net.sg. பெட்டி எண் : 18414

❖ Tamil, Iyer, Vadamal, Kausikam, Moolam, B.Com.,/ MBA/MIM, Handsome, 33, 175 cms, Assistant, Central Government employed, seeks fair, good-looking domestically well-trained girl with traditional values, belwo 30. Box No. 18415

❖ தமிழ் ஐயர், சதயம், பாரத்வாஜ கோத்திரம், வயது 36, 5.7" அரசு வங்கியில் பணிபுரிபவர், திருமணமாகி ஒரு வருடத்தில் சட்டப்படி விவாகரத்து ஆனவர்க்கு தகுந்த மணப்பெண் தேவை. எளிய திருமணம். எப்பிரிவும் சம்மதம். பெட்டி எண் : 18415

❖ Vadama, Maithravarnam, Pooradam, 10.7.1968, 5 feet 8 inches, 70kg, healthy, tee-totallar, moderately educated, Bangalore employed, 8,500p.m. only son proposals invited from working women preferably from small family. Horoscopes optional. No dowry demand, subsect no bar. Phone (080) 3514569, e-mail address : chibal5@yahoo.com. Box No. 18417

❖ Wanted Good-looking, slim, Brahmin, subsect acceptable, employed/Insurance/Bank/Govt. Easily transferable, need apply for Brahmin working LIC Coimbatore, Rs. 9000/- wheatish, 167, 33, Tamil Brahacharanam, Moudgalya Gothram, Poosam-1, Katakam. Box No. 18418

❖ லண்டன் (இங்கிலாந்து) இல் 27 வருடம் வசிக்கும் தமிழர், 46, 5.6, தாரமிழந்தவர், பட்டதாரி, நல்ல வருமானம். உத்தியோகத்தில் இல்லாத அழகான நற்குணமுள்ள ஏழ்மையான பெண் தேவை. ஜாதி தடையில்லை. பெட்டி எண் : 18419

❖ Thenkalai, Kowsika, Uthirattathi, 31/174/B.E.M.S., Engineer, MNC, 15,000/- Widower, one girl child seeks graduate fair, good-looking, Broad-minded, Sympathetic, un-employed, adjustable bride respectable family. Simple marriage, Kalai no bar. Send horoscope Bio-data. Box No. 18420

❖ Iyer, Vadama, Athreya, Poorattadhi, 38 years old employed in a reputed company required working girl with a transferable job. Box No. 18421

❖ பம்பாயில் வசிக்கும் (சொந்த ஊர் மதுரை) ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், ரோகிணி, 31, இரட்டை பட்டதாரி மானேஜர், ரூ. 30,000 சொந்த வீடு சிறிய நடுத்தர ஆசாரமான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பையனுக்கு இதே இனத்தைச் சேர்ந்த பட்டதாரி வேலையிலுள்ள, இல்லாத 26-29 வயதுள்ள குடும்பப்பாங்கான, அனுசரித்து ஒத்துப் போகும் குணமுள்ள பெண் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்க. தொலைபேசி : 0251-487946 பெட்டி எண் : 18422

❖ Palghat Iyer, Brahacharanam, Udathya Gouthamam, Pooratadhi, 45/155/5000/Bachelor/SSLC Ernakulam settled Own House horoscope optional Contact : L. Shiva, 18, Raghupathy Layout, II Street Saibaba Colony, Coimbatore. Tel: 457846.

❖ Pillai, Aswini, 36/173cms, B.Com., Business, 15,000/- seeks good-looking girl, caste no bar, send bio-data with horoscope to S. Ramesh, 43, Vivekananda Nagar Extn., Singanallur, Coimbatore - 641 005. Ph : 27229

❖ ஐயர், பிரஹசரணம், சங்கிருதி, திருவோணம், பி.ஏ. 34/5.10"/4,300 தனியாரில் வேலை பார்க்கும் எல்லா வசதி உள்ள வரனுக்கு குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை.



ODALISQUE
"ODALISQUE"
DEAD SEA PRODUCTS
Imported from Jordan
Now available in India !
PRODUCT RANGE
• Mineral Soap • Scrub Soap • Mud Soap
• Mud Tube • Bath Salt • Dead Sea Mud
• Moisturiser • Facial Wash • Body Scrub
Mineral Based Cosmetics with Therapeutic value
SEA BED SKIN CARE PRODUCTS PVT. LTD.,
Chand Towers (Ground Floor), 128, L.B. Road, Thiruvanmiyur, Chennai -600 041
Ph: 445 0707, 445 3737. Fax: 445 0606 E-mail : seabed@rediffmail.com

வாசகர்கள் எழுதும் கடிதங்கள், அவர்கள் குறிப்பிடும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரர்களுக்கு அனுப்பப்படும். கடிதங்களுக்குப் பதில் எழுதுவது/ எழுதாமல் இருப்பது அந்தந்த விளம்பரதாரரின் விருப்பமே. நாங்கள் எந்தவித உதவியும் செய்ய இயலாது.

உட்பிரிவு சம்மதம். முகவரி : K. Kanthimathi, Saraswathy Apartments, Mel Batcha Pettai, Harur, Dharmapuri Dist - 636 903. Ph:04346-23561

❖ Tamil Vadama Iyer, Athreya Moolam-4, 3.4.75 B.Com., MBA, 5.5", 14,000 Bharat Petroleum, Kidney Donor to father Subsect acceptable. Contact : Jagannadhan, Plot 18/207 Badam Enclave Huda Complex, Hyderabad - 35. 405 2084.

❖ Iyer, Vadamal, Kousikam, Poorattadhi-II, V.fair, 31/183 IIT B.Tech MS(USA) Software Co. employed at Chennai 8 lakhs annum perks own house Car seeks tall 26-29 grad/PG home maker Non-Job Holder. Horoscope Bio-data to Ramamurthy 41-B, T.H. Maistry Street, Thiruvanmiyur P.O. Chennai - 600 041. Phone : 491 6428.

❖ ஐயர், பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம், பூராடம், 32/டிஎம்ஈ/ செக்ஷன் என்ஜினியர், ரயில்வே (பொன்மலை) திருச்சி/ ரூ.12,000/- பையனுக்குத் திருச்சியில் வேலை பார்க்கும் அல்லது மாற்றல் பெறக்கூடிய பெண் தேவை. P. கணேச மூர்த்தி, 25/1, நடேசன் செட்டியார் வீதி, செக்காலை, காரைக்குடி.

❖ மாத்வ கன்னடம், விஸ்வாமித்திர கோத்திரம், கிருத்திகை, ரிஷப ராசி, 5.8"/32/+2 தனியார் கம்பெனியில் அக்கவுண்டன்ட் மற்றும் எல்.ஐ.சி. ஏஜெண்ட், ரூ. 3000/ - ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். வி. பத்ரிநாராயணன், மந்த்ராலயம், 79சி, கிழக்கு சம்பந்தம் ரோடு, ஆர்.எஸ்.புரம், கோவை - 641 002.

❖ ஐயர், கௌண்டின்ய, வங்கி அலுவலர், 39/159 மனைவி இழந்தவர், 2 குழந்தைகள், 29-34 வயதில், குடும்பப்பாங்கான அனுசரணையுள்ள பட்டதாரி பிராமண பெண் தேவை. ஆனந்தி கணேசன், 121, தேவர் காலனி, வடக்குத் தெரு, திருவானைக்காவல், திருச்சி - 620 005. போன் : 0431-230066. சென்னை. போன் - 044-4714520.

❖ Vadamal, Bharatwajam, Hastham 4, 31/167cm/ B.A. & Fashion Technology, Multinational Company, 7500/- Own House, seeks graduate girl, subsect acceptable. S. Premavathi, No. 24, NGO Colony, Guduvancheri - 603 202. Phone : 954114-565640.

❖ Alliance required for Brahacharanam, Thiruvonam, Bharadwaja Boy DCE/33/180/20,000 Computer Software Business. Contact : N.V. Ramamurthy, 22-114, Radhakrishna Nagar, Malkajgiri P.O., Hyderabad 500 047. Ph:040-7241635.

❖ ஐயர், பாரத்வாஜ், 28 வயது பாண்டிச்சேரியில் சொந்தத் தொழில் 8000/- மாதம், வரனுக்கு அழகான குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். போட்டோ வுடன் எழுதவும். Kumar Iyer, Aerocoach Automotive, D 3/8, Bethora Indl Estate, Bethora, Ponda, Goa - 403 409.

❖ ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்யம், ஹஸ்தம், வயது 37, எஸ்.எஸ்.எல்.சி. சொந்தத் தொழில், 5000/- எஸ்.எஸ்.எல்.சி. முதல் குமார் படிப்பு, குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். வி. விஸ்வநாதன், 44/ஏ, பாரதிதாசன் காலனி, கே.கே. நகர், சென்னை - 600 078. போன் : 4893930.

❖ Iyer Tanjore, Vadamal, Srivatsam, Poosam, 33/159/ 6000 Penta Soft Full time Teacher B.Tech (Final) RIT Jamshedpur only son. seeks graduates fair girl. Subsect no bar. Send horoscopes details Contact : G. Dhandapani, N 202/12 Telco River View, Jamshedpur - 831 004. Tele 288 052.

❖ Isai Vellalar, Non-vegetarian, B E., MBA, Thiruvonam, 26/181 Software Professional seeks good-looking girl with professional qualification. Caste no bar. Reply with horoscope/Bio-data/Photo to Ravindran, 42/936(3), Asan Nagar, Trivandrum - 695 008 (0471-502736)

❖ Wanted unemployed/employed bride for Hindu Agamudaiyar Boy 32 years, 162 cm Star Pooradam, Salary 6000 reputed Co., Reply Vasudevan, 17, Vallalar St., Retd Post Master, Nilamangai Nagar, Adambakkam, Chennai - 600 088.

❖ Iyer, Vadamal, Srivatsa, Anusham, 37/5.8", 12,000 Software Engineer seeks educated good-looking home-loving girl from respected family. Contact with horoscope to K. Venkataraman, 16/B, 4th Cross East Vidyanagar, Salem - 636 003.

❖ Wanted Iyer girl for Boy Brahacharanam, Gowthama 39 years, 5.6", Employed in Bank at Chennai. Contact : M.R. Rajaraman, 79 R.H. Road, Mylapore, Chennai - 600 004. Phone : 498 5536.

❖ Iyer, Vadama, Srivatsa, Moolam, 1966, DEE, 5.7", Income Rs. 9000/-p.m. on sale/Servicing Computer Systems. Any subsect acceptable with complete details to Ranganathan, 29, Satyanand Vihar, Rampur, Jabalpur - 482 008.

❖ Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Maham, Raghu Dosha Graduate 28/173/7000 Private Company seeks employed girl. Contact : Ramachandran, 14, III Stage IV Block, BEML Layout, Basaweswara Nagar, Bangalore - 79. Tel : 322 4744.

❖ Vadama, Bharatwajam, Anusham, 37/166/7000, M.A., Doing M.B.A., seeks graduate employed girl. Contact : R. Rajagopalan, M.11, T.N.H.B. Apts., Narmata St., Ellis Nagar, Madurai - 625 010. (Ph : 0452 - 610627)

❖ Iyer, Koundinyam, Brahacharanam, Uttarattadhi 35/181/(MBA) 25,000/- Assistant Manager, RPG Cellular Chennai seeks graduate girl upto 31/158 employment not necessary. Subsect no bar. Subramanian, 'E' Flats, 2A, 14th Street, Nanganallur, Chennai - 61. Telephone : 2320941.

❖ ஐயர், வடமாள், வாதூலம், சித்திரை, 15.3.1971, மாநிறம், வேதாத்யயனம் செய்து, கும்பகோணத்தில் புரோஹிதம் செய்து வரும் பையனுக்கு வைதீக சிரத்தை உள்ள குடும்பத்திலிருந்து படித்த மணமகள் தேவை. வி. கணேசன், 15, சகோஜி பண்டிதர் தெரு, மேலக் காவேரி கும்பகோணம் - 612 002. ஃபோன் 0435-427791.

❖ Iyer, Brahacharanam, Bharatwaja, Chithirai-3, 31. 5.6"/8000 Diploma Civil seeks suitable bride. Subsect no bar. No demands. K. Ramanathan, 43, Durairaj Street, Thirunagar, Valasaravakkam, Chennai - 87 Phone : 4860574.

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணத்தை "மங்கையர் மலர்" என்ற பெயரில் டிமாண்ட் டிராஃப்டாகவோ, உள்ளூர் செக்காகவோ அல்லது நேரில் வந்து பணமாகவோ செலுத்தலாம். போஸ்டல் ஆர்டர், வெளியூர் செக் முதலியவை ஏற்றுக் கொள்ள இயலாமைக்கு வருந்துகிறோம்.

❖ Tamil Iyer, Sandilyam, Brothers 1) Punarpoosam, 35, 170, Pre-degree, Own Agricultural Land, House. 2) Brother 41, 174, Bharani, Graduate Runs Medical Shop, Own House, both fair, looking young, from traditionally rich, well settled background, seek home loving, unemployed girls, Subsects acceptable. No Dowry, Simple Marriage. N. Sundaram (Upstairs) New No. 11, Old No. 5-A, New Colony, First Street, Adambakkam, Chennai - 88.

❖ Tanjore Vadamal, Athreya, Thiruvadirai 35/165 PG/ DDK Govt/Hybad 12,000/- seeks fair, graduate employed/unemployed any South Indian Brahmin. Srinivasan, N/6, Sudarsan Gardens, 106, Velacherry Road, Chennai - 600 032.

❖ Iyer, Vadamal, Srivatsa, Pooram, 36, 5.7", M.A., M.Phil., B.Ed., 20,000. Proprietor, Aaditya Credit Services seeks graduate girl. S. Venkataraman, New No. 8, Ramakrishnapuram 2nd Street, West Mambalam, Chennai - 33. Phone : 474 1377, 474 2377.

❖ Thengalai, Bharatwaja, Thiruvonam, 32, 5.8"/ 15,000/-p.m. Own Regular Profitable Business, Seeks employed/unemployed graduate girl. Subsect no bar. Send horoscope with Bio-data. Contact : N.S. Krishnan, No. 10 (5A), Mangaiyarkarasi Nagar, Nanganallur, Chennai - 61. Phone : 2246 227.

❖ Tanjore, Vadama, Haritha, Anusham, 29/188 B.Tech., IIT, Software USA, any South Indian Brahmin, fair PG/Professional bride above 160cm height. Srinivasan, N/6 Sudarshan Garden, 106, Velacherry Road, Chennai - 600 032.

❖ Iyer, Kaushik, Vishakam, 30, 6 feet, Software Engineer, U.S.A. seeks good looking graduate girl. Send Horoscope to S. Somaskandan, 3, Govind, Seema Society, Chembur, Mumbai - 71. Tel No. 022-5586990.

❖ Iyer, Vadamal, Karkyam, Hastham-4, 33/168, B.Sc., (IRPM), Clerk 10,000/- C.Rly (Pune) seeks graduate Computer qualified employable girl. Subsect no bar. J. Ramanathan, 39, Lalitha Nagar Adikmet, Hyderabad - 500 044. Tel : 040-7074709.

❖ நெல்லை, சைவப் பிள்ளை, 29, டிசிச, டெல்லியில் இன்டிரியர் டெக்கரேட் கம்பெனியில் வேலை, ரூ. 16,000/- மாத வருமானம், படித்த, சிவந்த நிறமுடைய அழகிய பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். தொடர்பு கொள்க : பி. வெங்கடேசன், 115-B, Type II, வட்டம் -7, நெய்வேலி - 607 803. ஃபோன் : 04142-368249.

❖ Iyer, Vadamal, Bharatwajam, Thiruvadirai, 36/ 175cm, ICWA/10,000/- Accounts Manager Pvt. Co., Only son seeks suitable bride. Mrs. K. Parvathy, Old No. 90 New No. 37, 4th Avenue, Ashok Nagar, Chennai - 600 083.

❖ துளுவ வெள்ளாளர், ஆற்காடு முதலியார், விசாகம், 31, 5.10", ரூ. 5000/- B.Sc., PGDMM (MBA) Easan Group Co-வில் பர்சேஸ் அசிஸ்டெண்ட் ஆக வேலை பார்க்கும் கடைசிப் பையனுக்கு வேலைக்குச் செல்லும் பெண் தேவை. வே. வேதகிரி, புளக்.4, பிளாட். 3, காமராஜர் முதல் தெரு, காமராஜர் நகர், நாகல்கேணி, குரோம் பேட்டை, சென்னை - 44.

❖ Iyer, Vadama, Bharatwajam, Thiruvathirai, 30/170/ 8000 B.Com., PGDBA, PGDCA, Tata Consultancy Service, Sudha Jathagam, seeks well qualified employed girl Phone 044-2475177. N. Lakshmi Narayanan, 36, Sathsangam St., Madipakkam, Chennai - 600 091.

❖ ஐயர், வடமாள், வாதூலம், மூலம் 2ம் பாதம், 28/5.5 B.A., D.T.Ed., ரூ. 7000 ஊராட்சி ஒன்றியத் தொடக்கப் பள்ளி. இடைநிலை ஆசிரியருக்கு மணப் பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். எஸ். சீனுவாச ஐயர், நெ. 1/29 பஜார் வீதி, கருங்குழி(போஸ்ட்), காஞ்சிபுரம் மாவட்டம் - 603 303.

❖ Sengunthar, Magam, B.E., (Mech), 29/170cm/9000+ perks MRF Group of Company Madras. Boy having slightly less vision in the left eye only due to road accident. Seeks suitable employed/unemployed from respectable family. M. Mani (Teacher), No. 20, Bajanai Koil Street, Pudupet, Gudiyatham - 632 602. Phone : 04171/24320.

❖ திருநெல்வேலி, சைவப் பிள்ளை, ரேவதி, 29, 5.6", டெக்ஸ்டைல் டிப்ளமோ, திருப்பூர் தனியார் மில் மாத வருமானம் 8,000 படித்த வேலை பார்க்கும் அல்லது வேலை பார்க்காத மணமகள் தேவை. வீ. சுப்பிரமணியன், 24/12 மேலத் தெரு, அம்பலவாணபுரம், விக்கிரம சிங்கபுரம் - 627 425.

❖ Vadamal, Srivatsam, Sadayam-2, 31/168/B.Sc., 10,000 Executive Software Company, Chennai seeks alliance, fair employed girl preferably Chennai based. Contact : Nagarajan, 26, State Bank Colony, Trichy Road, Singanallur, Coimbatore - 641 005. Phone : 593 435.

❖ Iyer, Vadamal, Graduate, Bharatwaja, Bharani, 41/ 175 Temple Estate Manager Thanjavur District seeks girl well trained in Domestic Work. Reply Prof. Venkataraman, 23/B1 Sankar Abodes, Sankaran Pillai Road, Tiruchy-2 (0431) 706621.

❖ ஐயர், பிரஹசரணம், கேட்டை, ஸ்ரீவத்ஸம், வயது 40, பி.காம்., T.I. Cycle 18,000/- ஜாதகம் optional. குடும்பப் பாங்கான பெண் தேவை. எளிய திருமணம். முகவரி : ஆர்.சீதா, 11, மேல்பாட்டநயினார்புரம் தெரு, கல்லிடைக் குறிச்சி - 627 416 திருநெல்வேலி மாவட்டம். ஃபோன் : (04634) 452531

❖ மாத்வா, தேசிஸ்தா, ஆத்ரேய, உத்திரம் (2), 10.10.69, 31, 178செ.மீ., பி.எஸ்ஸி., எல்.ஐ.சி.யில் வளர்ச்சி அதிகாரியாக மாத வருமானம் 12,000/- உள்ள வரனுக்கு, பட்டதாரி மணமகள் தேவை. முகவரி : கே. பாலாஜி. 57, E.B. காலனி, பாரதிபுரம், தர்மபுரி - 636 705. ஃபோன் : 231075

❖ தமிழ் ஐயர், பிரஹசரணம், ஸங்கிருதி, பரணி 39/ 165 செ.மீ., எஸ்.எஸ்.எல்.சி., 6000/- பம்பாயில் "கமித் மிக்ஸர் கம்பெனியில்" பணிபுரியும் பையனுக்கு நடுத்தர ஏழை குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, படித்த வேலைக்குச் செல்லும் பெண் தேவை. எளிய திருமணம். உட்பிரிவு சம்மதம். எதிர்பார்ப்பு இல்லை. S. Hariharan, 11, Ragavendra Vihar Building, Kopar Cross Road, Opp.

Santoshi Mata Temple, Dombivli (west) 421 202. Tel:852 3573, 8518 726 (0).

❖ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், திருவாதிரை 1ம் பாதம், வயது 28, எம்.காம்., (கம்ப்) 6000/- வெல்கம் குரூப் படித்த நல்ல குணமுள்ள மணமகள் தேவை. கே. ராமச்சந்திரன், எல்/15-D பாரதி தாசன் காலனி, கே.கே. நகர், சென்னை - 78. (ஃபோன் : 474 3443)

❖ Vadama, Iyer, North Arcot, Naidruba Kashyapa, Hastha-4, Boy B.Sc., HDSE, MBA/33/169/11,005 ICF seeks chennai based employed/employable girl. M.R. Chandran, 508-3, 12th St., ICF South, Chennai - 38. Phone : 6194732.

❖ வடமாள், சாண்டில்யம், ஆயில்யம், 41/5.2" (பி.காம்.) 7000/- தனியார் கம்பெனி பையனுக்கு பணியிலுள்ள/ இல்லாத பெண் தேவை. ஆர். மதுரம், பழைய எண் - 3, புதிய எண் -9, மண்டபம் ரோடு, 2வது தெரு, கீழ்ப்பாக்கம் கார்டன், சென்னை - 600 010. தொலைபேசி - 6445569

❖ Home loving, Graduate girl required for Brahacharanam, Sankruthi, Pooradam, 29/170/10,000 B.Sc., (Chemical Technology) Employed ITC Paper Board, Hyderabad. Subsects acceptable. Contact : Anantha Narayanan, 14-75 Malkajgiri, Hyderabad - 500 047.

❖ ஐயர், வடமாள், நைத்ருப காசியபம், +2 உத்திரம் 34/ 5.5/10,000 சொந்தத் தொழில் (ரெஸ்டாரண்ட்) சொந்த வீடு இரண்டு கடை வாடகைக்கு விடப்பட்டுள்ளது. பையனுக்கு குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. நட்சத்திரப் பொருத்தம்/மனப் பொருத்தம் போதுமானது. பி.ஆர். ராஜம்மாள், 2/3 ரெட்டில்ஸ் ரோடு, அம்பத்தூர், சென்னை - 600 053. தொலைபேசி - 6582937.

❖ Kerala, Iyer, Vadama, Bharadwaja, Uthradam, 28/ 180, M.Sc., M.Phil., B.Ed., +2 Lecturer, Five figure salary, pensionable seeks fair, good-looking girl, subsect acceptable. Prof. Ramalingam, Rekha, Ammankoil Street, Allepey.

❖ Iyer, Vadamal, Kousika, Punarpoosam, 31/5.5/6000 B.A. (Corp). D.C.A. Own Departmental Store seeks fair, employed graduate girl Ph 2377163, M.S. Ganapathy, Old No. 21, New No. 14, Appar St., Srinivasa Nagar, New Perungalathur, Chennai - 63.

❖ வடகலை, ஸ்ரீவத்ஸ, பூராடம், 33, டிப்ளமா அரசுப் பணி, 5000, சொந்த வீடு நிலம் (வாடகை வருமானம் சென்னையில் உண்டு) உள்ள பையனுக்கு தகுந்த வரன் தேவை. தென்கலையும் சம்மதம். வி. சம்பத்குமார், 17, பாபு ராஜேந்திர பிரசாத் 2வது தெரு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 600 033. ஃபோன் : 4711950/4742941

❖ வன்னியகுல க்ஷத்திரியர், பரணி, மேஷ ராசி, 29/ 180செ.மீ./பி.எஸ்ஸி./25000/- தனியார் பார்மசூட்டிகல் கம்பெனி, பையனுக்கு பட்டதாரி மணமகள் தேவை. ராஜா, அன்மோல் அபார்ட்மெண்ட்ஸ், ஃபிளாட் நெ. ஏ-1, நெ.7, 2வது குறுக்குத் தெரு, பாரதி அவின்யூ, கோட்டூர், சென்னை - 600 085. போன் : 445 3358.

❖ Iyer, Vadamal, Naithruva Kasyapam, Hastham 31/ 170 D.E.C.E. (B.S) Bit's Pilani Private Company, Project Executive Chennai seeks graduate girl. Send horoscope. S. Sivaramakrishnan, 19/4/1 Marudur Agraharam, Villupuram - 605 602. Ph: 04146/27994.

❖ Iyer, Brahacharanam, Kettai, 29/178, Advertising Professional, Chennai, Smart looking seeks employed/ un-employed good-looking girl from respectable family. Phone : 044-6544667. G. Subramanian, 21/82, Jeevan Bhima Nagar, Anna Nagar West Extn., Chennai - 101.

❖ ஐயர், வடமாள், லோகித கோத்திரம், சித்திரை நட்சத்திரம், வயது 36, சொந்த மில் மற்றும் வீடு, சட்டப்படி விவாகரத்தானவர்க்கு, 32 வயதுக்குள் குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ஸ்ரீ புவனேஸ்வரி மில்ஸ், பாபு ரோடு, திருச்சி - 620 008. 0431-701318.

❖ தெலுங்கு பிராமணர், கார்கஸ்ய கோத்திரம், மூலகநாடு மக நட்சத்திரம், டிப்ளமா, வருமான வரி அலுவலகப் பணி, ரூ. 9,500/- மாத வருமானம், படித்த வேலைக்குச் செல்ல தகுதி வாய்ந்த பெண் தேவை. 5, ஆஞ்சநேயர் கோவில் தெரு, பூந்தமல்லி, சென்னை - 56. தொலைபேசி :044-6274992. 0251-491795.

❖ சோழிய வெள்ளாளர், உத்திரம், கன்னி 33/172, மேனேஜர் அண்ட் செகரட்டரி, U.A.E. பட்டதாரிப் பெண் தேவை. எம். கார்த்திகேயன், 283/143, ஏழுமலையான் ரைஸ் மில் எதிரில், கீழ அம்பிகாபுரம், திருச்சி - 620004.

❖ Iyer, Bharadwajam, Vadama, Pooram, 31/172/8000. Air Force, Gujarat. Seeks educated fair, employed/un-employed bride. Reply : R.V. Swamy, Bldg No. 2, Suraksha, Flat No. 13, Indrayani Nagar, Bhosari, Pune - 411 026.

❖ இந்து ஆயிரவைசிய செட்டியார், சைவம் 28, 165 செ.மீ., மாநிறம், அரசுப் பணி, பிஎஸ்ஸி., (எம்.சிஏ.), 7000, உத்திராடம் அதே இன குடும்பப்பாங்கான படித்த மணப் பெண் தேவை. கே. சந்திரசேகரன், 13, முதல் தெரு, ராஜு அய்யர் தோட்டம், பாண்டிச்சேரி - 605 013.

❖ Vadamal, Haritham, Uthradam-II, 1976, Born M.Sc., Maths, PGDCA, Employed Canara Bank seeks employed girl (Transferable job) Reply with horoscope U. Krishnamoorthy, 15, Ramalinga Nagar 1st Cross, Church Road, K.K.Pudur, Coimbatore - 11. Ph : 0422-436906.

❖ Iyer, Vadamal, Kowshikam, Rohini, 34/5.6" B.Sc., M.B.A., Clerk Indian Bank Rs. 11,000/-p.m. Tanjorean seeks graduate Vadamal/Brahacharanam unemployed/ employed girl. Narayanaswamy, 10, Mahakavi Bharathi Nagar, Koliyanoor Post, Villupuram - 605 103.

மணமகன் தேவை

❖ இந்து குலாலர், சென்னை, திருவாதிரை, மிதுனம், ஜனவரி 1980 (22/157செ.மீ.) எம்.பி.எம். (மாஸ்டர் ஆஃப் பேங்க் மானேஜ்மெண்ட்) HDSE, மாநிற குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு, அதே வகுப்பைச் சார்ந்த, நல்ல உத்தியோகத்தில் உள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 27189

❖ வடகலை, ஆத்ரேயம், பூரம், டிகிரி மற்றும் கம்ப்யூட்டர் பயிற்சி பெற்ற பெண்ணிற்கு தகுந்த 40 முதல் 44 வயதுக்குட்பட்ட அரசு/தனியார் துறையில் வேலையில் உள்ள வரன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம் ஃபோன் : 04364/229683 பெட்டி எண் : 27190

❖ சௌராஷ்டிரா, ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், ஆயில்யம் 3-ம் பாதம், சிவப்பு நிறமுடைய, அழகிய எம்.எஸ்ஸி., பிசிக்ஸ் 26 வயது/158 செ.மீ., பெண்ணுக்கு நல்ல வேலையிலுள்ள படித்த பிஜி/பி.ஈ. சௌராஷ்டிரா வகுப்பைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. ஃபோன்: 04114-87507. பெட்டி எண் : 27191

❖ Iyer, Brahacharanam, Bharathwajam, Uthiram, Simmam, 39, 5.2", Working in Pvt.Co., Legally divorced with 11 year old daughter, suitable alliance from divorcee/widower/with (or) without issue.



Monday to Friday
at 8.30 p.m.
RAJ TV
இது உங்கள் சேனல்

Conctact Ph : 809862. Box No. 27192

❖ Telugu Brahmin, Venginadu, Kowndinya, 23 years, 5.6", M.C.A. fair, Uthirattadhi, Required Professionally qualified/Officers well settled fair/tall Boy. Subsect no bar. Box No. 27193

❖ Wanted Kamma Naidu (vadugan) Govt/MNC employed groom for Kamma Naidu (Vadugan) 26/160 (M.Sc.,) B.Ed., HDSE (Aptech), employed Private 3500/- Reply with Bio-data and Horoscope. Tele:044-6360051 Box No. 27194

❖ Telugu Mulakanadu Brahmin, Vathoolam, Moolam, 36, 7500/- M.L.M., Shorthand, (PGDCA) employed, Central Govt. undertaking, Innocent Issueless Legal Divorcee, Marriage Having ended in 6 months. Well accomplished girl seeks suitable well employed grooms with horoscope. Subsect no bar. Box No. 27195

❖ அகமுடையர் முதலியார், வயது 30, மூலம் 3-ம் பாதம், உயரம் 5.5 அடி, எம்.பி.பி.எஸ்., டிஜிஓ. படித்து அரசாங்க மருத்துவமனையில் டாக்டராக பணிபுரியும் பெண் ணிற்கு அதே இனத்தில் டாக்டர் மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பதில் அனுப்ப வேண்டிய பெட்டி எண் : 27196

❖ Tamil, Iyer, Vadamal, Kousikam, Poosam, Slim 23/165 V.fair, BE/Software Engineer/MNC/Bangalore/25000/- seeks suitable bridegroom working in India or Abroad. email:bkm123@rediffmail.com. Box No. 27197

❖ திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளைமார், அனுஷம், 25, 5.1", எம்.எஸ்ஸி., ஃபுட் டெக்னாலஜி மாநிறம், சென்னை தனியார் 'கல்லூரியில் விரிவுரையாளர் மணமகளுக்கு அதே வகுப்பைச் சார்ந்த முதுநிலைப் பட்டப் படிப்பு/ பொறியாளர் நிரந்தரப் பணிபுரியும் வரன் தேவை. ஜாதகம்/முழு விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். தொலைபேசி 044-5507375. பெட்டி எண் : 27198

❖ Iyer, Vadamal, Kousikam, Sadayam, 20.12.1974 154cms, fair, B.Sc., GNIIT, Software Professional Chennai Rs. 20,000/- seeks alliance from PG/ Professionals well employed from decent family upto 32 years. Subsect acceptable. Send Horoscope to Box No. 27199

❖ Iyer, Brahacharanam, Bharatwajam, Chitrai, 24/152/fair, M.Com., girl seeks alliance from professionally qualified grooms below 30, Subsect no bar. Phone : 2542838 Box No. 27200

❖ Telugu Brahmin Velnadu Salavasa Avittam, Oct 78/153/B.Com. girl doing CA Inter, Seeks well employed Boy below age 28 years send BHP. Subsect no bar. Box No. 27201

❖ கள்ளர் பல்லவராயர், 26/165 பிஎச்.டி. வேதியல் விரிவுரையாளர் 13000/- அழகு, அடக்கம், குணம், குடும்பப்பாங்கு எதிலும் நிறைவான அஸ்தம் பெண்ணுக்கு அதே இருபெரு தகுதிகள் உடைய நல்ல மனையகத்து மணமகன் தேவை. தகுதியும் விருப்பமும் உடையோர் ஜாதகம், சுயகுறிப்போடு விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 27202

❖ Kannada Brahmin BBC, Smartha, Chennai settled Athreya, Jeyshta (Kettai) I Padam, 26/5.3"/B.Sc., M.C.A. Correspondence awaiting results, learnt Karnatic Music girl seeks suitable groom. Ph : 044-3727472. Box No. 27203

❖ Iyer, Vadama, Kousika, Parents invite alliance for their daughter B.Com., PGDCA, 23/150/1979 Uthirattadhi-I, fair girl, Parents of Boys from decent family, with clean habits, well qualified, and employed Ph : 0484-776599. Box No. 27204

❖ Tamil Yadava bride 22, 167cm, Rohini, MSc., Chemistry, D.C.A. seeks well qualified employed groom (India/Abroad) Phone No. 04252/227290. Box No. 27205

❖ Swathi, 28, Vellala Pillai, 170cm, Software Professional Beautiful, fair, sub caste acceptable. Email:sharanatwork@yahoo.com. Box No. 27206

❖ For Iyer, fair, smart, slim beautiful affectionate 35/160/B.E./Officer, Innocent Issueless legal divorcee from Professionally qualified well placed vegetarians. Email:geev_2002@hotmail.com. Box No. 27207

❖ Tamil Muslim, Rowthar, 22/158cm., B.Com., seeks suitable groom. Contact Box No. 27208

❖ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், கார்த்திகை, வயது 38, சம்பளம் 5000/- சிறந்த, அரசுப் பணியில் தட்டச்சராக உள்ள பெண்ணிற்கு படித்த அரசு அல்லது தனியார் கம்பெனியில் நிரந்தர வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை அனுகவும். ஃபோன் : 822 6419. பெட்டி எண் : 27209

❖ சௌராஷ்டிரா, ஹஸ்தம் 2ம்பாதம், கன்னி ராசி, வயது 24, எம்.காம்., உயரம் 5.1", சிவப்பு நிறம் மணமகளுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த உள்நாட்டில் நல்ல உத்தியோகத்தில் உள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். தொலைபேசி எண் : 3724326 பெட்டி எண் : 27210

❖ Tamil Iyer, Vadama, Kaundinya Gothram, Krithik Vrishba Rasi MS (Engg) Engineer MNC Bangalore 29/150 fair, home-loving girl seeks alliance from professionally qualified well placed boys below 35. Respond with horoscope profile to Box No. 27211

❖ Saiva Vellalar Pillai, Revathi, 27/157, B.Com., Computer Teacher, Mumbai based, homley, seeks alliance from educated, well settled professional boys from Saiva Pillai, Chettiar, Mudaliar, Subsect acceptable. Box No. 27212

❖ Iyer, Vadamal, employed girl Naithrupa-kashyapam, Pooram, Graduate 27/152/2.1 lakhs p.a. seeks suitable groom upto 31 years. Reply with horoscope to Contact (011)2718134. Box No. 27213

❖ Iyer, Vadamal employed girl Naithrupakashyapam, Thiruvonam, Graduate 30/152/2.4 lakhs p.a. unincumbered legal divorcee seeks suitable match upto 36 years. Reply with horoscope. Contact : (011)2718134. Box No. 27214

❖ தேசிகர் பூசம் 25/165 செ.மீ., B.P.T. M.Sc., சுத்த ஜாதகம், சுத்த சைவம், பிஸியோதெரபிஸ்டாக தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் சிவப்பழகான பெண்ணிற்கு, சைவப் பிள்ளை/தேசிகர் இன பி.ஜி. பட்டதாரி கம்ப்யூட்டர், பொறியாளர் மற்றும் நிரந்தர வருவாய் உள்ள பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 27215

❖ தமிழ் ஐயர், வடமாள் (தஞ்சாவூர்) திருவாதிரை (5.6.1970) 5.4", பாரத்வாஜம், பிஎஸ்ஸி., பிஎட்., எம்.ஏ. (தமிழ்) டிப்ளமா-இன்-அஸ்ட்ராலஜி, ஹிந்தி 'பிரவீண்' படித்த சிகப்பான அழகான பெண்ணுக்கு படித்த வேலையில் உள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 27216

❖ தமிழ், தஞ்சாவூர், ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், சதயம் 2ம் பாதம், 27/160, M.Sc., PGDHRM கம்ப்யூட்டர் புரோக்ராமர், I.I.H.T. கிளை மானேஜர் வேலையிலுள்ள மணமகளுக்கு, இதே வகுப்பைச் சேர்ந்த போஸ்ட் கிராஜுவேட் சாஃப்ட்வேர் இஞ்ஜினியராக உள்ள 29/30 வயதுக்குட்பட்ட மணமகன் தேவை. தொ.பே. (080)5215659. பெட்டி எண் : 27217

❖ பிரஹசரணம், ஸ்ரீ வத்ஸம், ஆயில்யம், 28/பி.ஏ./ செக்ரட்டரி சட்டப்படி விவாகரத்து பெற்று, 8 வயது ஆண் குழந்தை உள்ள பெண்ணுக்கு, தகுந்த துணை தேவை. விவாகரத்தானவர், தாரமிழந்தவர், பிராம்மணர் உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 27218

❖ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், கிருத்திகை 23 வயது, 175 செ.மீ., எம்.சி.ஏ. கடைசி வருடம் படிக்கும் பெண்ணிற்கு படித்து நல்ல வேலையிலுள்ள வடமாள்/பிரஹசரணம் பையன் வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 27219

❖ வேளாளர், மதுரை பூர்வீகம், உயரம் 5.1", பிறப்பு 1974 நவம்பர், சதயம், கும்பராசி (பி.காம்.) தந்தை இரயில்வே ஸ்டேஷன் மாஸ்டர், பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த நல்ல படித்த நல்ல வேலையிலிருக்கும் மணமகன் தேவை. ஃபோன் : 2379119 பெட்டி எண் : 27220

❖ Madhwa, Kannada, Aravathu, Vakkulu, Kowsika, Revathi, 24/5.1"/ B.Com., English, Type, Higher passed, PGDCA, employed, Auditor Office, Good-looking girl, Pure Jathaga, seeks suitable bridegroom. Govt Bank Public Sector major establishment. Box No. 27221

❖ முதலியார், பூராடம், 27/160, 7500 மாத வருமானம், பி.காம்., I.C.W.A., தனியார் நிறுவனம், சென்னை. பெண்ணிற்கு படித்த நிரந்தர வேலை யுள்ள மணமகன் தேவை. விவரங்களுடன் அணுகவும். பெட்டி எண் : 27222

❖ Vadakalai, Haritha, Uthiradam, Telugu Speaking Iyengar 38 years +2 seeks suitable Bridegroom employed in Govt./Reputed Private Company. Height 5.3", Divorcees need not apply. Box No. 27223

❖ Vadhoola, Vadamal, Kerala Iyer, Graduate, employed, Chennai, Rs. 8000 per month/1966/150cms, fair, smart, seeks qualified/well employed groom. Box No. 27224

❖ பாலக்காடு ஐயர், ஸ்ரீவத்ஸ, திருவாதிரை, வயது 35, 5.2, 45 கிலோ, ஒல்லியான உருவம், பி.ஏ. கம்ப்யூட்டர் டிப்ளமா, சொத்தும் வீடும் இருக்கிறது. வேலை இல்லை. சிறு வயதில் வலிப்பு இருந்தது. இப்பொழுது இல்லை. மெடிசன் எடுத்துக் கொண்டு இருக்கிறார். பேசும் பொழுது சிறிது திக்கல் உண்டு. ஒரு வில்லங்கமும் இல்லாமல் சட்டப்படி விவாகரத்து பெற்றவர். பரந்த மனப்பான்மை உள்ளவர்கள். பட்டப் படிப்பு படித்து நிரந்தர வேலையில் உள்ளவர்கள், சிறு ஊனமுற்றவர்கள், வெளிநாட்டில் உள்ளவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 27225

❖ தமிழ் தெரிந்த கன்னட, பாரத்வாஜம், உத்திராடம் 3ம் பாதம், 32/150செ.மீ./எம்.காம்., Grad. CWA, SAP கன்ஸல்டண்டாக சென்னை டாடா நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் பெண்ணிற்குத் தகுதியான சென்னை/ மற்றும் யு.எஸ்.ஏ.வில் பணிபுரியும் மணமகன் 38 வயதிற்குள் தேவை. பிராம்மணரில் எப்பிரிவும் சம்மதம். பெட்டி எண் : 27226

❖ Iyer, Brahacharanam, Viswamitra, Ayilyam third padam, 22/5.3"/ B.Sc., (Bot), Computer Impact Course, fair, beautiful girl, seeks professionally qualified well employed boy India/Abroad. Subsect no bar. Send horoscope to Box No. 27227

❖ Madhva, Kannada Brahmin, Athreya, Aslesha(1) 26,5.4", B.Com., employed in ICICI (LIC) Hyderabad, seeks same caste groom. Well placed. Phone 844 2309 (Chennai) Box No. 27228

❖ Iyer, Brahacharanam, Athreya, Moolam-1, 24/165 M.Com., employed girl seeks alliance well qualified and settled age below 30 with clean habits. Phone : 597 4717. Reply with horoscope to Box No. 27229

❖ Iyer, Vadama, Srivatsa, Kettai(3), 25/152 B.Com., Doing CA/ICWA fair, good-looking, seeks professionally qualified, well employed grooms. Subsects no bar. Send Horoscope, Bio-data family details to Box No. 27230

❖ Father, Brahmin, Mother Beri Chettiar Swathi/37 Pharmacy graduate fair, beautiful girl from cultured family seeks alliance from educated well settled bachelors only. Caste no bar. Box No. 27231

❖ Alliance for Telugu Brahmin (Tamilnadu settled), Harithasa Gothram, Dhanishta (Avittam), 28/167, Software Consultant, USA, H1B Visa Holder, girl visiting India on vacation in May 2002. South Indian Brahmins Interested. Send horoscope to Box No. 27232 Phone : 044-2275842. e-mail:vgovindan@eth.net

❖ Iyengar, Vadakalai, Bharatwajam, Rohini, 31,+2, Rs. 3250, Private, Chennai, Good-looking girl seeks, graduate, employed. Apply with horoscope to Box No. 27233

❖ Vadama, Kousika, Tiruvonam, Nationalised Bank, Madras, B.Com., CAIIB, 40/150/15000 seeks well-settled Madras based batchelor professionals, Bank Govt. Employed. Box No. 27234

❖ Vadakalai, Koundinyam, Maham 24/152 very fair, BE (REC/Trichy) well placed Wipro Systems Bangalore seeks B.E./M.S./M.Tech/MBA U.S.A. Boy below 29 years. Phone 435 841 Box No. 27235

❖ Tamil, Iyer, Brahahcharanam, Koushika, Uthiram2, good horoscope 22/163 cm M.Sc., (Phy) Final year, fair and slim girl seeks alliance from qualified and well employed professional groom. Box No. 27236

❖ அசைவ வெள்ளாளர், உத்திரம், கன்னி ராசி, வயது 22,/5.6" எம்.பி.ஏ. மணமகளுக்கு தகுந்த என்ஜினியர், டாக்டர், கல்லூரி விரிவுரையாளர், வங்கிப் பணி, மற்றும் அரசு, தனியார் நிறுவனங்களில் நல்ல பதவி வகிக்கும் மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 27237

❖ Iyer, Vadama, Srivastha, Swathi, 26/165/5000 M.Sc., Central Government employed Bangalore. seeks well qualified groom employed in Govt/Banks/Public Sector preferably Bangalore. Reply with Horoscope to Box No. 27238

❖ Vadama, Iyer, Kousikam, Uthirattadhi, Raghu in 7th House, 24/153, Graduate, Computer Literate, Employed in Doha seeks below 30 groom professionally qualified, well employed, Subsect no bar. Apply to Box No. 27239

❖ Good-looking, Telugu Brahmin girl, 32/156, B.Com., Diploma in Hindi and Kannada. Bharadwaj Gothram Maha Nakshatram with good family background from Bangalore seeks suitable alliance. E-mail:chandru315@yahoo.com. Box No. 27240

❖ Iyer, Brahacharanam, Bharathwaja, Makam, 22/160, Studying M.Sc., Final year, good-looking girl seeks alliance from professionally qualified bridegroom, well employed in Bank/Govt. early marriage. S. Narasimhan, No.5, Namachivayam Street, Triplicane, Chennai - 600 005. Phone :844 4419

❖ Iyer, Vadama, Srivatsa, Thiruvonam 21/160 B.Com., DNIIT Bharatanatyam, very fair, homely girl seeks Teetottaler boy 25-28 professionally qualified contact with horoscope K. Sundaresan N-141/8 Telco Jamshedpur-831 004 Tel.280790 sundaresan

280@yahoo.com. subsects no bar.

❖ Iyer, Vadamal, Thiruvonam, Kousika, B.Sc., (Maths), PGDCA, DAST., 24/165cms,/Fair girl seeks well employed groom. subsect no bar. Send horoscope/bio-data to : P. Venkataraman, 15, Ramnagar, Maharaja Nagar, Tirunelveli - 11. Phone : (0462) - 532 995

❖ Vadama, Srivatsa, Chitirai-3 (Thula) 25/5.2" B.Com., (CA Inter) fair, good-looking, seeking alliance from equivalent Higher qualifications, age upto 30 years. Contact : Y. Ganapathi, Rajiv Colony, Ghugus, Chandrapur (M.S.) 442505-Ph : 07172-76102.

❖ Tamil Iyer, Sandilyam, Aswathi, 32, 170, Fair, Beautiful, Home-loving, unemployed graduate from traditionally rich, well settled family background, seeks employed/settled broadminded boy. Subsects acceptable. Girl Diabetes first stage. T. Kumar, D-38A, New #15, Fifth Cross, North East Extension, Thillai Nagar, Trichy - 620 018. Phone : 750453

❖ Telugu Brahmin, Niyoki, Koundinyam, Revathi, 168cm, 22 years, B.Sc., Computer Science, Doing M.Sc., CS, Teacher girl, seeks well employed, Telugu Brahmin Boy working in Tamil Nadu. Subsect no bar. Sekaran, 1-Lakshmi Illam, Brindavan Avenue, Sri Nagar Colony, S.M. Nagar- Chennai - 62.

❖ ஐயர், வடமாள், நைத்ருப காசியப, உத்திரட்டாதி, 23/ 5.3" எம்.ஏ. படித்த பெண்ணிற்கு படித்த வேலையிலுள்ள (30 வயதிற்குள்) மணமகன் தேவை. ஆர். பாலசுப்ரமணி யன், 8-B, ஆடலீசன் தெரு, பவானி நகர், தஞ்சாவூர் - 613 004.

❖ Iyer, Ashtasahasram, Srivathsam, Poosam III padam, 33/5.3", B.Com., ACA, qualified in 1992, Consultant & Own Practice at Secunderabad, Trained in Carnatic Music, Domestic skills. Seeks professionally qualified grooms IIT, M.Tech., B.Tech, MBA (IIM), FCA/ ACA. Subsect no bar. Contact : H. Gopalakrishnan, A-11, G.K. Nilayam, Kamala Nagar (North) ECIL Po, Hyderabad - 500 062. Phone : 7132818.

❖ Iyer, Vathimal, Haritha, Pooram, 22/155 Doing II BA, with Computer Knowledge girl seeks well employed, good-looking, below 30. Subsect no bar. Contact : Eswaran, Golden Colony, Mugappair, Chennai - 600 050. Ph : 6230179

❖ Tamil Iyer, Sandilyam Sisters 1) Swathy, 32, 170cm, fair, Good-looking, Homeloving, unemployed, B.Com., 2) 30, Fair, 170cm, Krithigai, B.Com., from traditionally Rich, well settled family background seeks Boys Empoyed/well settled, Subsects acceptable. N. Sundaram, (Upstairs), New No. 11, Old No. 5A, New Colony, Ist Street, Adambakkam, Chennai - 88.

❖ Thuluvavella Mudaliar, Pooradam, 25/150cm, M.Sc., B.Ed., HDCA, Hindi B.Ed., Private job 3000/- seeks Graduate employed/Govt. employed Boy. T. Ramalingam, 49/16 Rangaiya Street, Aynavaram, Chennai - 23. Phone : 6442072.

❖ நெல்லை சைவப் பிள்ளை, 27, 5.1", சதயம், எம்.எஸ்.சி., (சிஎஸ்) புரோகிராமர் தனியார் 4000/- இதே இன படித்த நிரந்தரப் பணி வரன் தேவை. முருகேசன், 3வது மெயின் ரோடு, குமரன் நகர் விரிவு, லாஸ்பேட்டை, பாண்டிச்சேரி - 605 008.

❖ Sozhia Vella, Pooram, Mars in second place, BBA, 26, 156cm, seeks well placed groom. K. Maraimalai, 97-17th Sector, Gurgaon - 122 001.

❖ Thenkalai, Iyengar, Harita, Chithirai, 27, 165, M.Sc., (Maths) PGDCA seeks same sect groom decently employed. 32 or below write to S. Srinivasan, 10/14 Madhavan Street, Muthamil Nagar, Pammal, Chennai - 600 075.

❖ Arcot Mudaliar, 23 years, 5.3"/M.C.A.,/Uthiram 2nd padam, Kanya, Lecturer, seeks well qualified, well placed, professional bridegroom from same sect. R. Chandrasekaran, No. 19, Periya Ratna Chetty Street, Big Natham, Chengalpattu - 603 002. Ph : 04114-428159.

❖ Vadamal, Vadhoola, Uthirattadhi, 28/151/(M.Com) PGDCA/Employed seeks professionally qualified groom below 35 India or Abroad Contact : Mrs. Saraswathy, 7 (New No. 11) 4th Street, Jayalakshmi-puram, Nungambakkam, Chennai - 600 034.

❖ Wanted Bridegroom Qualified and well settled, Upto 30 years for Tamil Iyer Brahmin, Vadamal, Kousikam, Ayilyam (Ist), 26 years, 158cms, M.Com., computer (NIIT). Contact : K.V. Shankaran, No. 2, Giriraj, 90 Feet Road, Mulund (E), Mumbai - 81. Tel:5907031.

❖ Vadamal, Naithrupakasyapam, Kettai, 25/150, M.Com., BA (Hindi), Computer Literate seeks well qualified, employed, Vadamal, Brahacharanam Boy. Send horoscope to S. Gopalan, 300, Annai Anjugam Nagar, Chettimandapam, Kumbakonam - 612 001.

❖ Iyer, Brahacharanam, Haritham, Chithirai, 26, 165, fair girl, Post-graduate, Marriage Broken within hours applied for divorce, seeks Brahacharanam well qualified employed boy send horoscope Bio-data to Vijayalakshmi, 1/22 Double Street, Valady, Trichy - 621 218.

❖ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Uthirattadhi, 24/5.6", BCA, seeks alliance from well placed professional graduates Govt Co., Salary Rs. 15000/- S. Lakshminarayanan, 27C/10, Viswappa Naicken St., New Colony, Puthur, Trichy - 17. (Ph : 768417).

❖ வடகலை, கௌசிகம், மூலம் 1, 25/150 பிஎஸ்ஸி, எம்.சி.ஏ., பெண்ணுக்கு, நல்ல படிப்பும் உத்தியோகமும் உள்ள, 31 வயதுக்குட்பட்ட மணமகன் தேவை. தென்கலையும் சம்மதம். வேதாந்தம் ஸ்ரீநிவாஸன், 54, பேட்டு அக்ரஹாரம், சேலம் - 636 001. ஃபோன் : (0427) 450270.

❖ ஐயர், வடமாள், கௌசிக, ச்ராவண 31 வயதுடைய ரூ. 6000/- மாத வருமானம், சட்டப்படி விவாகரத்தான பெண்ணிற்கு படித்த நிரந்தர வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. K.V.N. Lakshmi, 10, Flat No. S1(II Floor) Sindur Palace, Thirumurthy Street, T. Nagar, Chennai - 600 017. Phone : 822 6419.

Edited, Printed and published by K. Rajendran at the Bharathan Press on behalf of Bharathan Publications Private Limited. Consultant Editor : Mrs. MANJULA RAMESH
Address : 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 600 097
Telephones — Editorial : 2345624; Circulation Manager ; Subscription and Advertisement : 2345623; Chief Administrative Officer : 2345622; Fax: 2345621
Annual Subscription : India Rs. 190/-; Overseas : Rs.900/- (Air Mail)
Half Yearly Subscription : India Rs. 95/-; Overseas : Rs. 450/- (Air Mail)



Perfect சமையலுக்கு
சக்ரா
கூட்டு பெருங்காயம்...
CHAKRA
Chakra
ASAFOETIDA POWDER
அறுசுவையான
சமையலுக்கு
சரியான தேர்வு
25gms, 50gms
மற்றும்
100gms அளவில்
கிடைக்கும்
CHAKRA
Chakra
COMPOUNDED
ASAFOETIDA POWDER
FAME/CHAKRA/2195
சக்ரா கூட்டு பெருங்காயம் - Perfect சமையலுக்கு!

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / Chief PMG-143 / 2002
Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP 39 * Registered as a Newspaper in Srilanka

